



RITA LOBO

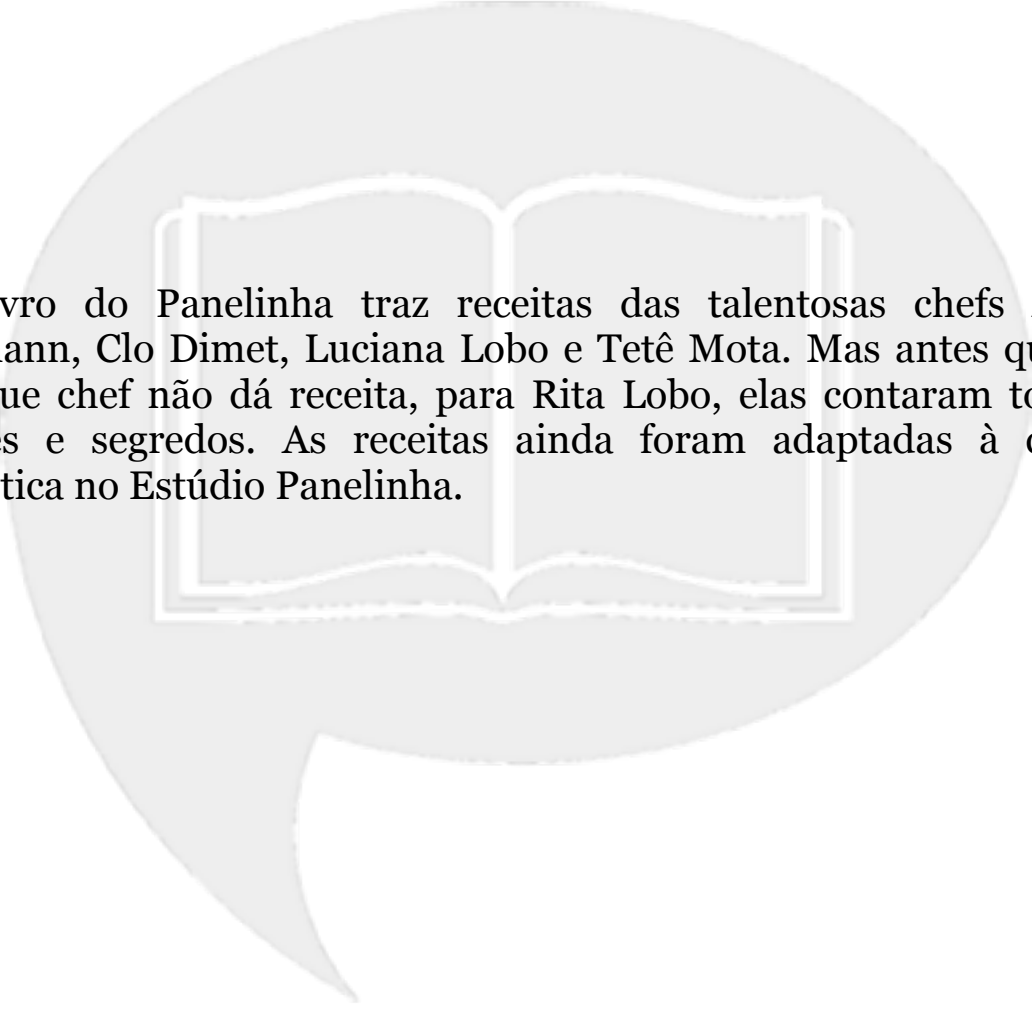
CADERNO das *Chefs*

RECEITAS E DICAS PRÁTICAS PARA
DEIXAR O DIA A DIA MAIS SABOROSO

Panelinha



lanzarotecaliente.com



O e-livro do Panelinha traz receitas das talentosas chefs Andrea Kaufmann, Clo Dimet, Luciana Lobo e Tetê Mota. Mas antes que você diga que chef não dá receita, para Rita Lobo, elas contaram todos os truques e segredos. As receitas ainda foram adaptadas à cozinha doméstica no Estúdio Panelinha.

Introdução



Em 2008, o site Panelinha completa oito anos de vida. Em tempos de internet, isso representa bem mais que a maioria. Por isso, achamos que estava na hora de inovar. No início, as pessoas queriam saber o básico. Tinha gente que não sabia fritar ovo! E ainda tem. Mas depois de tanto tempo, muita gente perdeu o medo do fogão e ficou com vontade de renovar o repertório. E nós também. Decidimos visitar a cozinha de outros chefs e trazer as receitas deles para a nossa cozinha experimental, o Estúdio Panelinha. Assim, nasceu o projeto Caderno das Chefs.

O único probleminha é que chef não dá receita. E há quem pense que é para esconder o ouro. Mas a verdade é que chefs não usam receitas. Eles usam fichas técnicas, que servem, principalmente, para calcular o preço dos pratos. Nada de preparo explicadinho passo a passo, farinha medida em xícaras. Além disso, eles não estão acostumados a trabalhar com quantidades de cozinha doméstica.

No Panelinha, por outro lado, adoramos receitas elaboradas para facilitar a vida das pessoas. Testamos receitas para o dia-a-dia, explicamos o preparo pensando em quem não sabe cozinhar, fotografamos o prato para que não haja dúvidas quanto ao que esperar do resultado. Com isso, conquistamos uma clientela fiel, que volta ao site diariamente em busca de novos sabores.

Decidimos convidar jovens chefs mulheres para participar desse projeto. (Já notou que há uma década quase não se via mulher na cozinha profissional?)

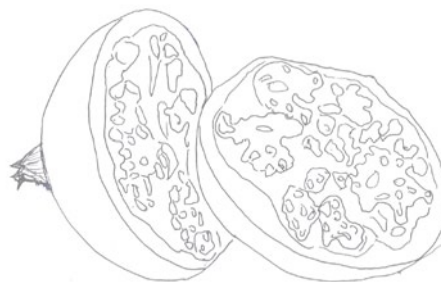
Clo Dimet, Andrea Kaufmann, Tetê Mota e Luciana Lobo. Todas chefs talentosas e que, de alguma maneira, inovaram no cenário gastronômico. Clo não tem medo de latinidade. Andrea mexeu nos cadernos das avós e apresenta a sualeitura da cozinha judaica. Tetê cria cardápios pra lá de personalizados. Luciana é chef chocolatière, uma especialização que não se aprende na escola e só surgiu com o novo gosto coletivo por chocolates de alta qualidade.

Foram necessários vários meses para este terceiro e-livro do Panelinha sair do forno. Muitas visitas às chefs, muitos testes no Estúdio. Quando uma receita não dava certo, voltávamos ao restaurante e ficávamos na cozinha anotando o passo-a-passo da receita elaborada pela própria chef. É melhor ver do que ouvir a explicação.

Se você perguntar à chef Clo Dimet, por exemplo, como é feito o seu saboroso suflê de goiabada, ela vai dizer que basta misturar a goiabada derretida com claras em neve. E, de certa forma, é verdade. Para ela é tudo muito simples. Ela não vai explicar que as claras batidas devem ser incorporadas rapidamente para não perderem o volume. Nem dizer que, primeiro, deve-se misturar apenas 1/3 delas e que o restante deve ser incorporado delicadamente, com movimentos circulares de baixo para cima. Isso é técnica que todo cozinheiro profissional sabe (e esquece que boa parte das pessoas mal consegue acertar o ponto das claras em neve!).

Ah! Um último truque: os *ramequins*, ou tigelinhas de suflê, devem ser untados com manteiga e polvilhados com açúcar cristal. Ele forma uma paradinha onde o suflê vai se agarrando ao assar. Por isso, fica alto por mais tempo. Mas isso a ficha técnica não conta. Nem o chef!

Para o Caderno das Chefs, porém, essas talentosíssimas mulheres mostraram todos os segredos, truques e técnicas e ainda adaptaram as quantidades dos ingredientes para você reproduzir em casa qualquer uma das 36 receitas que apresentamos a seguir.



Sumário

Chef Clo Dimet	5
South american way.....	6
Brandade de bacalhau.....	7
Pimentos del piquillo.....	8
Cuscuz marroquino com amêndoas e uvas-passas.....	9
Lulas recheadas com cebolas caramelizadas.....	10
Risoto de alho-poró.....	11
Costeleta de cordeiro grelhada com salada de lentilhas.....	12
Crema catalana com coco.....	13
Suflê de goiabada com creme mascarpone.....	14
Pudim de doce de leite.....	15
Chef Andrea Kaufmann	16
A dona da deli.....	17
Challah.....	18
Pasta de ovos.....	19
Salada de batatas.....	20
Arenque marinado.....	22
Goulash.....	23
Varenick de batata-doce com haddock	26
Medalhão ao pastrami.....	28
Confit de pato.....	30

Philo strudel.....	32
Pain perdu de challah.....	33
Chef Tetê Mota	34
Garota superpoderosa.....	35
Bruschetta no copo.....	36
Merengue de beterraba com favas.....	37
Salada de grãos com miniagrião.....	38
Vichyssoise com brotos e ovas.....	40
Rolinho de linguado com vinagrete de pinhão.....	42
Trouxinha de frango e gengibre com molho de laranja.....	44
Medalhão com vinagrete de framboesa e arroz integral.....	46
Espuma de coco com calda de manga e gengibre.....	48
Merengada de açaí, banana e blueberry.....	50
Chef Luciana Lobo	51
Era uma vez uma chef chocolatière.....	52
Barrinha de chocolate com nozes, damasco e uvas-passas.....	53
Bombom de mel.....	54
Bombom de goiaba.....	56
Tartelettes de chocolate.....	58
Salame de chocolate.....	60
Terrine aos três chocolates.....	62
Bolo fudge.....	63
Concord - Bolo suspiro de chocolate.....	65

Chef Clo Dimet



South american way

O ano de 2008 será agitado para a chef Clo Dimet. Ela decidiu colocar em prática um antigo desejo: as obras de seu novo restaurante em Punta del Leste já começaram. O local será também uma pousada, pequenina, com apenas oito quartos, que irá funcionar durante a alta temporada, de dezembro a março. E nos outros meses, a chef continuará comandando a cozinha do La Table, restaurante nos Jardins, em São Paulo.

Clo nasceu e cresceu no Uruguai. Ela trabalhou na Argentina com o chef Francis Mallmann, que a trouxe para o Brasil quando ele chefiou a cozinha do restaurante A Figueira Rubaiyat. Desde então, Clo Dimet fixou residência na capital paulista, onde ficou conhecida pelo frescor dos alimentos com que trabalha. Para a chef, esta é a base da boa cozinha. Ou melhor, os ingredientes são a sua inspiração. “Não penso em fazer um pato francês com molho de jabuticaba e aí corro atrás do pato e da jabuticaba. Eu me inspiro nos mercados.” Aquilo que está mais fresquinho, vai para a panela.

Clo explica que viajar é outra importante fonte de inspiração, uma maneira de nutrir-se profissionalmente. A chef morou cinco anos na Europa, foi visitar a Índia, ficou um tempo na Austrália, conheceu o Marrocos. E tudo isso tem lugar na cozinha da chef Dimet. Seus pratos vão de um saboroso cuscuz marroquino a uma crema catalana tropicalizada com leite de coco. Mas, quando apresenta a sua receita de pudim de doce de leite, Clo deixa transparecer onde moram os sabores que alimentam a sua alma. É numa América Latina chique, que transforma receitas do dia-a-dia em pratos sofisticados. A rústica costeletinha de cordeiro uruguaia vem acompanhada de uma luxuosa salada morna de lentilhas com espinafre. A brasileiríssima combinação Romeu e Julieta surge em versão suflê de goiabada com creme de queijo (que mistura mascarpone com chantilly).

Não há como negar um certo south american way.



Brandade de bacalhau

Jantar caprichado precisa começar bem. Esta brandade é uma entrada clássica. Servida em porções menores, vira um luxuoso canapé.

Fica pronta em: 40min + 5h para dessalgar o bacalhau

Serve: 6 pessoas

Chef Clo Dimet

Ingredientes

400 g de bacalhau desfiado
500 g de de batata
2 dentes de alho
1/4 maço de salsinha
1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
sal e pimenta-do-reino a gosto
noz-moscada a gosto
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
6 fatias de pão torrado (de sua preferência)

salsinha crua para decorar



Modo de Preparo

1. Se o bacalhau estiver salgado, coloque-o numa tigela com bastante água. Troque a água da tigela de 1 em 1 hora, durante 5 horas.

2. Faça um purê com as batatas. Numa panela, coloque as batatas, cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe para fogo médio e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que estejam macias. Retire do fogo e escorra a água. Deixe esfriar o suficiente para conseguir manusear. Descasque as batatas e amasse com um garfo ou passe pelo espremedor.

3. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).

4. Descasque os dentes de alho. No processador de alimentos, coloque o purê de batatas, o bacalhau, o alho e o creme de leite. Tempere com sal, pimenta-do-reino moída na hora e noz-moscada ralada. Bata em velocidade alta até obter uma massa homogênea.

5. Transfira a massa para uma travessa refratária. Leve-a ao forno preaquecido e deixe assar até dourar.

6. Lave e seque bem a salsinha. Separe os raminhos com as mãos.

MONTAGEM

Espalhe a massa de peixe generosamente sobre as fatias de pão torrado. Regue com o azeite de oliva e decore com os raminhos salsinha. Sirva a seguir.

Pimentos del piquillo recheados

Uma entrada espanhola para impressionar sem ter muito trabalho. Os pimentões em conserva ficam irresistíveis depois de recheados com cogumelos frescos.

Ficam prontos em: 20min

Servem: 4 pessoas

Chef Clo dimet

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
400 g de cogumelos frescos fatiados
1 cebola grande picada
1 colher (sopa) de folhas alecrim
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
400 g de pimentos del piquillo pequenos
sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Numa frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo médio. Quando aquecer, junte a cebola e mexa de vez em quando até dourar.
2. Em seguida, acrescente os cogumelos e o vinho branco, misturando bem até secar o álcool. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
3. Junte as folhas de alecrim e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo sempre para não grudar na panela. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Recheie cada pimento com 1 colher (sopa) de cogumelos.
5. Leve à geladeira até o momento de servir.

*Você encontra os pimentos em conserva .
em lojas de produtos importados*

Cuscuz marroquino com amêndoas e uvas-passas

Carta na manga, o cuscuz é fácil de fazer e de combinar. Nesta receita, ele serve de entradinha, mas também acompanha com charme peixes, aves e carnes.

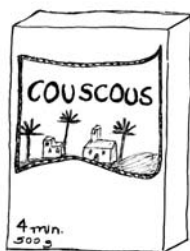
Fica pronto em: 20min

Serve: 4 pessoas

Chef Clo Dimet

Ingredientes

- 1 copo americano /250 g de cuscuz marroquino
- 1 copo americano de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 g de amêndoas laminadas e torradas
- 1 cebola-roxa
- 4 colheres (sopa) de uvas-passas
- 2 dentes de alho fatiados
- sal e pimenta-do-reino a gosto



Este ingrediente é uma mão na roda!

Modo de Preparo

1. Leve uma chaleira com a água ao fogo alto para ferver.
2. Coloque o cuscuz marroquino em uma tigela refratária e adicione a água fervente. Tampe com um prato e deixe hidratar por 5 minutos.
3. Acrescente 1 colher (sopa) de azeite de oliva, a manteiga e 1 pitada de sal ao cuscuz. Misture bem e reserve.
4. Descasque a cebola e corte na metade. Corte as metades em fatias bem finas formando meias-luas. Corte os dentes de alho em fatias finas.
5. Em uma frigideira grande, coloque o restante do azeite e leve ao fogo médio para aquecer. Em seguida, junte a cebola. Quando dourar, junte o alho e refogue rapidamente.
6. Junte as uvas-passas, as amêndoas e, por último, o cuscuz hidratado. Mexa bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
7. Polvilhe com a salsinha picada. Sirva a seguir.

www.panelinha.com.br

Lulas recheadas com cebolas caramelizadas

O segredo desta receita está nas cebolas: elas precisam cozinhar lentamente. O resultado é uma lula adocicada, inspirada nos sabores da Catalunha.

Ficam prontas em: 2h
Servem: 6 pessoas
Chef Clo Dimet

Ingredientes

500 g de lulas limpas
(com 6 a 10 cm de comprimento)
500 g de cebola fatiada fino
750 ml de vinho tinto seco
1/2 xícara (chá) de mel
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino a gosto
ramos de alecrim para decorar
anis-estrelado para decorar



Modo de Preparo

1. Numa frigideira, coloque 2 colheres (sopa) de azeite e leve ao fogo alto. Quando aquecer, junte a cebola, misture e reduza o fogo para médio. Deixe cozinhar até que a cebola fique macia.
2. Acrescente o mel e o vinho e deixe cozinhar em fogo baixo até reduzir a uma calda grossa e a cebola ficar brilhante. Desligue o fogo.
3. Com a ajuda de uma colher, recheie cada uma das lulas com um pouco da cebola caramelizada e da calda. Feche cada lula com um palito de dente, tomando cuidado para a cebola não sair.
4. Numa frigideira, coloque o azeite restante e leve ao fogo alto. Quando aquecer, disponha as lulas recheadas e doure-as dos dois lados. Sirva com batatas cozidas e cortadas em rodelas.



*Decore com folhas de alecrim.
e com anis-estrelado*

Risoto de alho-poró

Este é para vegetarianos: um risoto de alho-poró com ervilhas frescas e queijo mascarpone. O prato é um dos best-sellers do restaurante La Table.

Fica pronto em: 30min

Serve: 4 pessoas

Chef Clo Dimet

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz arbóreo
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1/2 xícara (chá) de cebola picada
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de folhas de tomilho
1/2 colher (sopa) de folhas de alecrim picadas
1/2 colher (sopa) de folhas de sálvia picadas
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
1 xícara (chá) de ervilhas frescas
2 xícaras (chá) de alho-poró picado
1,5 l de caldo de legumes
(se for usar cubos, dissolva apenas 2)
1 colher (sopa) de manteiga
1 xícara (chá) de parmesão ralado
2 colheres (sopa) de queijo mascarpone
sal e pimenta-do-reino a gosto



Regue com azeite

Modo de Preparo

1. Leve o caldo ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo.
2. Numa panela, coloque o azeite e leve ao fogo médio. Quando aquecer, refogue a cebola e os dentes de alho, mexendo sempre, até que a cebola fique transparente. Misture o tomilho, o alecrim e a sálvia.
3. Acrescente o arroz e misture bem. Sem parar de mexer, adicione o vinho e deixe evaporar. Junte o alho-poró e as ervilhas e mexa novamente.
4. Quando o vinho secar, coloque uma concha do caldo quente e mexa sem parar. Quando secar, adicione outra concha e repita a operação à medida que o caldo for evaporando, sempre em fogo alto, durante 16 minutos.
5. Verifique o ponto: o risoto deve ser cremoso, mas os grãos de arroz devem estar al dente, ou seja, um pouco durinhos. Se ainda estiver muito cru, continue cozinhando por mais alguns minutos. Se for necessário, junte um pouco mais de caldo e mexa bem, sem deixar secar completamente.
6. Retire a panela do fogo e acrescente a manteiga e o parmesão ralado, misturando bem. Junte o queijo mascarpone e misture delicadamente.
7. Finalize com um fio de azeite e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Divida em 4 pratos e sirva imediatamente.

Costeleta de cordeiro grelhada com salada de lentilhas

Este prato é a cara do Uruguai. Combina o sabor marcante do cordeiro com a textura das lentilhas. Sofisticação em apenas 40 minutos.

Fica pronto em: 30min para a salada + 10min para o cordeiro

Serve: 4 pessoas

Chef Clo Dimet

Ingredientes

3 xícaras (chá) de lentilha
3 folhas de louro
1 cebola inteira descascada
12 colheres (sopa) de azeite de oliva
50 g de bacon picado em cubinhos
1/2 xícara (chá) de nozes picadas
3 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
2 xícaras (chá) de folhas de espinafre
1,5 kg de costeleta de cordeiro
sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque a lentilha e cubra com água. Junte a cebola, as folhas de louro e uma pitada de sal. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que as lentilhas fiquem macias. Retire a cebola e o louro e escorra a água. Transfira a lentilha para uma tigela e tempere com 3 colheres (sopa) de azeite. Reserve.
2. Leve ao fogo alto uma frigideira grande com 6 colheres (sopa) de azeite. Quando aquecer, acrescente os cubinhos de bacon e deixe dourar. Em seguida, adicione as nozes, o vinagre balsâmico e as folhas de espinafre e misture.
3. Adicione à frigideira as lentilhas cozidas, tempere com sal e pimenta-do-reino e misture bem. Reserve.
4. Com uma faca afiada, limpe o cordeiro e divida em porções, cortando entre os ossos a cada duas costeletas. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
5. Leve uma frigideira com 3 colheres (sopa) de azeite ao fogo alto. Quando estiver bem quente, coloque as costeletas e doure por cerca de 2 minutos de cada lado.
6. Coloque um pouco de salada no centro do prato e, por cima, arrume 3 costeletas duplas. Sirva a seguir.



Crema catalana com coco

A sobremesa mais tradicional da Espanha ganha aromas tropicais do coco. Um casamento perfeito para quem gosta de surpreender os convidados.

Fica pronta em: 20min para o leite de coco + 1h20min para o creme

Serve: 4 pessoas

Chef Clo Dimet

Para o leite de coco

200 g de coco fresco ralado
2 xícaras (chá) de água

compre na feira

Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque a água e o coco fresco. Leve ao fogo alto e deixe ferver. Desligue o fogo. Quando esfriar, coe o leite com um pano de cozinha limpo. Quando só restar o coco no pano, torça este com as mãos para extrair todo o sabor do fruto.

Para o creme

2 xícaras (chá) de açúcar
9 gemas
3 colheres (sopa) de maisena
500 ml de creme de leite fresco
2 xícaras (chá) de leite de coco



Modo de Preparo

1. Na batedeira, coloque o açúcar e as gemas. Bata em velocidade alta até obter um creme branco e fofo. Retire a tigela da batedeira.

2. Adicione a maisena aos poucos e misture bem com uma espátula, até que ela se incorpore ao creme de gemas. Adicione o leite de coco e o creme de leite e misture novamente até obter um creme homogêneo. Transfira o creme para uma panela.

3. Leve o creme para cozinhar em banho-maria. Para fazer o banho-maria, encaixe a panela com o creme sobre uma panelinha com água. Leve as panelas encaixadas ao fogo baixo e mexa o creme sem parar com um fouet (batedor de arame). Uma vez no fogo, não pare de mexer o creme. Tome cuidado para não queimar as bordas e o fundo da panela.

4. Quando o creme engrossar, tire do fogo e distribua em tigelinhas de louça individuais. Deixe esfriar e leve à geladeira por no mínimo 1 hora.

5. Antes de servir, polvilhe um pouco de açúcar sobre o creme.

6. Coloque uma colher de sopa na chama do fogão para aquecer bem. Use uma luva, ou pano de prato dobrado, para não se queimar!

7. Encoste as costas da colher na superfície do creme para caramelizar o açúcar. Caso precise, repita esta operação até caramelizar toda a superfície, mas não deixe queimar demais o açúcar. Um maçarico de cozinha também pode ser usado para queimar o açúcar. Sirva imediatamente.

Suflê de goiabada com creme de mascarpone

Romeu e Julieta arrumados para a festa ninguém resiste. Mas foi só a dona Goiabada virar suflê que trocou o mineirinho por um charmoso italiano, il signore Mascarpone.

Fica pronto em: 30min para o suflê + 20min para o creme
Serve: 4 pessoas
Chef Clo Dimet

Para o suflê

600 g de goiabada em pasta
9 claras
manteiga e açúcar cristal para untar e polvilhar



Modo de Preparo

1. Derreta a goiabada em banho-maria. Para isso, leve uma panela com água ao fogo alto e, assim que começar a ferver, encaixe um recipiente (pode ser uma tigela de inox) ou outra panela com a goiabada. Vá mexendo até derreter.
2. Unte somente as laterais de 4 *ramequins*, ou forminhas individuais para suflê, com manteiga e polvilhe com o açúcar cristal. Ao assar, a massa irá se agarrar ao açúcar e o resultado é um suflê alto por mais tempo.
3. Preaqueça o forno a 170°C (temperatura baixa).
4. Na batedeira, coloque as claras e bata em velocidade média até obter o ponto neve. Tome cuidado para não bater demais e passar do ponto.
5. Misture rapidamente 1/3 das claras em neve com a goiabada derretida. Incorpore o restante com uma espátula, mexendo de baixo para cima.
6. Distribua o creme entre os *ramequins* e leve ao forno para assar por cerca de 15 minutos. Sirva imediatamente para os suflês não murcharem.

Para o creme de mascarpone

1 xícara (chá) de queijo mascarpone
1 xícara (chá) de creme de leite fresco
1/2 colher (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Em uma tigela, bata o creme de leite fresco com o açúcar até obter um creme firme. Junte o queijo mascarpone bata apenas para misturar. Leve à geladeira por no mínimo 10 minutos. Sirva acompanhando o suflê.

Este truque é muito bom!

Pudim de doce de leite

A sobremesa favorita da infância de Clo Dimet se tornou uma especialidade entre as receitas da chef. E este pudim vira mesmo atração em qualquer jantar.

Fica pronto em: 3h para o doce de leite + 1h30min para assar + 3h de geladeira

Serve: 10 pessoas

Chef Clo Dimet

Ingredientes

2 l de leite tipo A

1 kg de açúcar

9 gemas

1 ovo



Modo de Preparo

1. Para fazer o doce de leite, numa panela, coloque o leite e o açúcar. Misture bem até dissolver o açúcar. Leve ao fogo baixo por 3 horas, ou até que o líquido esteja reduzido à metade do volume inicial. Para evitar que o leite suba e derrame, coloque um pires dentro da panela e deixe durante todo o cozimento.

2. Retire a calda de leite do fogo e passe-a por uma peneira. Deixe esfriar.

3. Coloque as gemas e o ovo numa tigela grande e bata com um fouet (batedor de arame) por 3 minutos.

4. Separe 1 litro do doce de leite e adicione delicadamente em fio à mistura de ovos. Misture bem até obter um creme homogêneo. Reserve.

5. Preequeça o forno a 170° C (temperatura baixa).

6. Caramelize uma fôrma de pudim de 20 cm de diâmetro. Para isso, com uma luva ou pano, segure a fôrma com açúcar sobre a chama do fogão. Vá virando a fôrma para o caramelo que se formar cobrir toda a lateral.

7. Transfira o creme para a fôrma caramelizada e cubra com papel-alumínio.

8. O pudim irá assar em banho-maria. Para isso, coloque a fôrma de pudim dentro de uma assadeira, leve ao forno e ponha um pouco de água na assadeira. Deixe assar por 1 hora e 30 minutos.

9. Quando o pudim estiver pronto, retire do forno com cuidado para não se queimar. Tire a fôrma de pudim de dentro da assadeira com água e deixe esfriar. Depois de frio, leve o pudim à geladeira por no mínimo 3 horas.

10. Para desenformar o pudim, passe uma faquinha de ponta arredondada nas laterais da fôrma. Coloque a fôrma sobre a chama do fogão, com o fogo baixo. Deixe por 20 segundos, isso fará com que o pudim saia mais facilmente. Coloque um prato sobre a fôrma e vire de uma vez. Sirva a seguir.

Chef Andrea Kaufmann



A dona da deli

Andrea Kaufmann sonhava em abrir uma portinha em Higienópolis para vender a sua culinária judaica reinventada. Em menos de um ano, ela montou o AK Delicatessen, foi eleita chef revelação pela edição *Comer e Beber* da revista *Veja* São Paulo, saiu nas principais revistas e jornais do país e ainda começou a escrever o blog *A Dona da deli*, aqui no *Panelinha*.

No começo, a única referência ao restaurante da chef era “fica onde funcionava o Ici Bistrô”. Mas a essa altura, todo mundo já ouviu falar que no térreo fica a deli, que vende por quilo pastrami, arenque, pasta de ovos, salada de batatas, gefilte fish e um ar de casa de avó que, numa manhã de domingo, acordou, colocou o ladrilho hidráulico do chão na parede, pintou flores, muitas flores amarelas no fundo roxo, amarrou um laço na cabeça e saiu flutuando com seu penhoar floral até o segundo andar. (Você sabe, em sonho pode.)

No piso superior, a chef emerge do mergulho nos cadernos de receitas das avós cheia de frescor e transforma pratos tradicionais numa culinária judaica muito particular. A challah, o clássico pão trançado, é fatiada e ganha maçã e pêra, também em fatias, intercaladas num ramequim, aquela tigelinha de suflê. Depois de bem arrumadinhas, as fatias de pão e de frutas são regadas com creme de ovos e polvilhadas com açúcar cristal e raspas de laranja. Alguns minutos no forno e os aromas e sabores se misturam até surgir o pain perdu, uma sobremesa que perfuma a casa inteira e encheria de orgulho, que espalha sobre o restaurante da neta o pó de riso, uma receita secreta que faz os comensais chorarem de alegria. Mas isso é melhor não contar para ninguém.



Challah

Símbolo da culinária judaica, a challah é um pão trançado, levíssimo, com textura airada. Uma espécie de rosca, que pode ser doce ou salgada.

Fica pronta em: 1h40min
Rende: 2 pães
Chef Andrea Kaufmann

Ingredientes

10 g de fermento biológico seco
1 xícara (chá) de água morna
1/2 xícara (chá) de açúcar
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 ovos ligeiramente batidos
2 colheres (sopa) de óleo de canola
4 colheres (chá) de iogurte natural
5 colheres (chá) de manteiga
1 gema para pincelar
2 colheres (chá) de mel
1 colher (chá) de azeite de oliva
sementes de papoula para decorar
manteiga para untar
farinha de trigo para polvilhar



Modo de Preparo

1. Numa tigela, junte o fermento, a água morna e o açúcar. Misture com um garfo até dissolver. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar em local seco por 15 minutos ou até formar uma espuma.
2. Numa tigela grande, coloque a farinha, faça um buraco no meio e regue com o fermento diluído. Acrescente os ovos ligeiramente batidos, o óleo, a manteiga e o iogurte. Misture bem com as mãos até obter uma massa homogênea. Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
3. Sobre uma superfície limpa, espalhe um pouco de farinha de trigo. Divida a massa em 6 partes e faça rolos de 30 cm cada.
4. Junte três rolos, apertando uma extremidade. Trance os rolos até o fim e aperte a outra extremidade. Faça o mesmo com os rolos restantes. Cubra as tranças com panos de prato limpos e deixe crescer por mais 30 minutos.
5. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
6. Unte duas fôrmas de bolo inglês com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
7. Numa tigelinha, misture bem a gema, o mel e o azeite. Depois que os pães crescerem, pincele cada um com essa misturinha. Polvilhe com as sementes de papoula.
8. Coloque cada pão em uma fôrma e leve ao forno preaquecido. Deixe assar por 40 minutos. Sirva a challah quente ou frio.

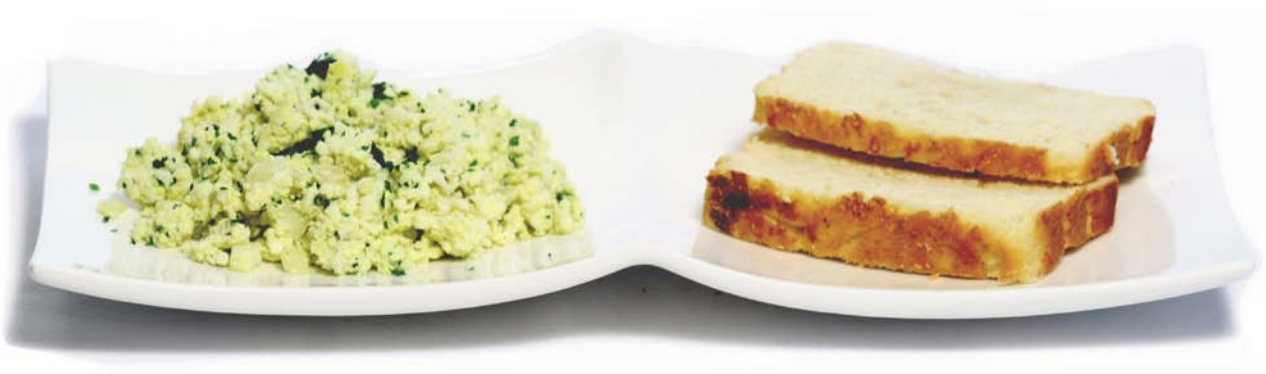
Pasta de ovos

Até quem nunca fritou um ovo consegue fazer esta pastinha. Ela fica pronta em 15 minutos e arrasa servida com picles ou sobre torradinhas bem crocantes.

Fica pronta em: 15min
Serve: 4 pessoas
Chef Andrea Kaufmann

Ingredientes

2 ovos
1/2 xícara (chá) de maionese
1/2 cebola
1/4 xícara (chá) de salsinha
noz-moscada a gosto
sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque os ovos e cubra com água. Leve ao fogo alto e, quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos. Desligue o fogo, despreze a água e deixe os ovos esfriarem até conseguir manuseá-los para descascar.
2. Descasque e corte a cebola em cubinhos. Reserve.
3. Lave e seque a salsinha. Retire as folhas e pique fino.
4. Numa tigelinha, esmague muito bem os ovos com um garfo. Em seguida, acrescente todos os outros ingredientes e misture bem. Sirva fria.

Salada de batatas

O truque para transformar uma saladinha de batatas na melhor salada de batatas que se pode comer está aqui: um ovo cozido mole, escorrendo sobre elas, só na hora de servir.

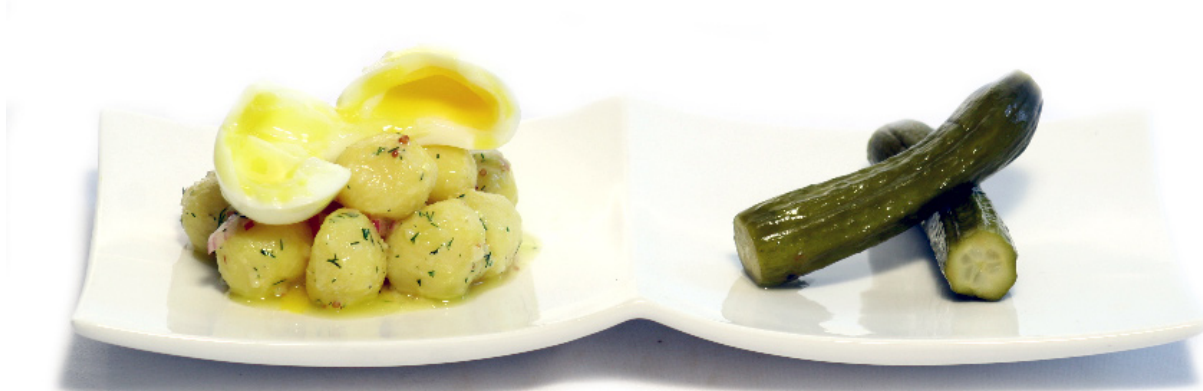
Fica pronta em: 30min
Serve: 6 pessoas
Chef Andrea Kaufmann

Ingredientes

500 g de batata bolinha
1/2 xícara (chá) de caldo de legumes (se for usar cubo, dissolva apenas 1/4)
1/2 xícara (chá) de molho de mostarda (veja a receita a seguir)
2 ovos
1/2 cebola-roxa picada
2 colheres (sopa) de endro fresco picado
1 colher (sopa) de cebolinha francesa picada
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Com uma facinha afiada, descasque as batatas. Numa panela média, coloque as batatas, cubra com água e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por 20 minutos ou até as batatas ficarem macias. Enquanto isso, prepare o molho de mostarda. (Veja a receita a seguir).
2. Numa panela, leve o caldo de legumes ao fogo médio para aquecer.
3. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra a água.
4. Transfira as batatas ainda quentes para um recipiente refratário. Com um garfo, amasse as batatas só um pouquinho. Adicione o caldo de legumes quente e o molho de mostarda. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe esfriar.
5. Numa panelinha com água, coloque os ovos e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, desligue o fogo e retire os ovos da água.
6. No recipiente com as batatas, acrescente a cebola-roxa, o endro e a cebolinha francesa picada. Quebre os ovos quentes sobre a salada. Sirva imediatamente.



Para o molho de mostarda

2 colheres (sopa) de mostarda Ancienne (com sementes)
1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
1 colher (chá) de açúcar
sal a gosto
1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
1/2 colher (sopa) de suco de limão
suco de 1/2 laranja
5 colheres (sopa) de azeite de oliva
5 colheres (sopa) de óleo de canola



Modo de Preparo

Numa tigela, misture as mostardas, o sal, o açúcar, o vinagre, o suco de limão e o suco de laranja. Aos poucos, incorpore o óleo e o azeite de oliva, batendo com o fouet (batedor de arame) até obter um molho consistente e homogêneo.

Este molho tempera bem vários tipos de salada. Experimente com folhas verdes e figos grelhados e também com saladas de grãos, como lentilha ou grão-de-bico.

Arenque marinado

Esta receita judaica de arenque marinado com creme ganhou o toque de frescor da maçã-verde em fatias. Mas para manter a tradição, sirva com vodca.

Fica pronto em: 1h30min para o dessalgar + 15min para o preparo

Serve: 6 pessoas

Chef Andrea Kaufmann

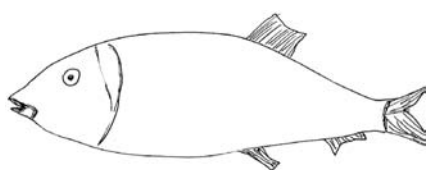
Ingredientes

500 g de arenque curtido em salmoura
2 xícaras (chá) de creme de leite fresco
1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
1/2 colher (chá) de açúcar
1 maçã-verde com casca
2 cebolas fatiadas fino



Modo de Preparo

1. Numa tábua, coloque o peixe e retire delicadamente as espinhas, puxando com as pontas dos dedos ou com uma pinça.
2. Transfira o arenque para uma tigela com água fria e deixe de molho por 30 minutos. Troque a água e deixe por mais 30 minutos. Repita a operação mais uma vez.
3. Escorra a água e enxugue delicadamente o peixe com um pano de prato limpo. Com uma faca afiada, corte com cuidado em pedaços de 3 cm x 2 cm. Reserve.
4. Numa tigela, coloque o creme de leite fresco e bata com um fouet (batedor de arame) até engrossar um pouco. Acrescente o vinagre e o açúcar e misture vigorosamente. Reserve.
5. Corte a maçã com a casca ao meio, retire e despreze o miolo e as sementes. Corte cada metade em fatias bem finas.
6. Adicione as fatias de maçã à tigela com a mistura de creme de leite e mexa.
7. Descasque as cebolas e corte cada uma ao meio. Corte as metades em fatias finas. Junte a cebola à tigela com os outros ingredientes.
8. Com a ajuda de uma colher, espalhe metade desta mistura em uma travessa. Distribua os pedaços de peixe e cubra com o restante do creme. Leve à geladeira e deixe marinar por no mínimo 2 horas. Sirva frio.



Goulash

A culinária judaica incorpora pratos de várias origens. O goulash, famoso prato húngaro, é prova disso. Nesta versão do AK Delicatessen, a inspiração veio dos cadernos de receitas da avó da chef.

Fica pronto em: 2h
Serve: 8 pessoas
Chef Andrea Kaufmann

Para o goulash

1 kg de pernil ou paleta em cubos
farinha de trigo para polvilhar
2 colheres (chá) de páprica doce
2 colheres (chá) de páprica picante
1 dente de alho
100 g de manteiga
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
4 cebolas picadas
2 maçãs descascadas e raladas
3 colheres (sopa) de vodka
1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
1 1/2 l de caldo de vitela ou de carne
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
suco de 1/2 limão siciliano
raspas de 1/2 limão siciliano
1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
tomilho fresco a gosto
sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
2. Corte a tampa dos pimentões e retire as sementes. Coloque os pimentões numa assadeira, leve ao forno preaquecido e deixe assar por 1 hora. Em seguida, descasque e reserve.
3. Numa tigela, tempere os cubos de carne com a páprica doce, a páprica picante, sal e pimenta-do-reino a gosto. Polvilhe com um pouco de farinha de trigo. Isso fará com que a carne fique com uma cor mais bonita. Reserve.
4. Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, coloque os cubos de carne e deixe que dorem por igual. Desligue o fogo e transfira a carne para uma tigela.
5. Espete o dente de alho com um garfo e esfregue no fundo da panela que foi usada para selar a carne.
6. Leve a panela ao fogo médio e acrescente a cebola. Quando a cebola secar um pouco, coloque o azeite, a manteiga e as maçãs raladas. Misture rapidamente e adicione a carne. Deixe dourar.

7. A carne deverá ser flambada com a vodca. Para isso, com uma colher, empurre todos os cubos de carne para um dos lados da panela. No lado vazio, coloque a vodca e, com cuidado, deixe este lado da panela levemente inclinado sobre a chama do fogão. Uma chama deverá tomar conta do fundo da panela.

8. Regue a carne com o vinho branco e deixe que evapore. Acrescente lentamente o caldo de carne e as folhinhas de tomilho. Quando o caldo tiver secado, deixe cozinhar por mais 5 minutos e desligue o fogo.

9. No liquidificador, bata os pimentões assados com um pouco do caldo de vitela. Coloque este creme na panela com a carne. Deixe ferver; adicione o suco e as raspas de limão e o creme de leite fresco. Verifique os temperos e reserve.

Para as echalotes

20 echalotes (minicebolas)
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Numa panela, coloque as echalotes, o açúcar e o vinagre. Cubra com água e leve ao fogo baixo para cozinhar por 1 hora.

*Para o molho cremoso
de páprica*

1 xícara (chá) de creme de leite fresco
3 colheres (sopa) de caldo de vitela ou de carne
4 colheres (chá) de páprica doce
4 colheres (chá) de páprica picante
1 ramo de tomilho desfolhado
1/2 cebola picada
1 dente de alho
100 g de manteiga

Modo de Preparo

1. Leve uma frigideira ao fogo médio e esfregue um dente de alho espetado num garfo. Descarte o alho.
2. Coloque a cebola na frigideira e abaixe o fogo. Deixe cozinhar até secar. Acrescente a manteiga, o caldo, o tomilho, as pápricas e o creme de leite. Deixe apurar por 5 minutos. Desligue o fogo e reserve.

Para o spetzl

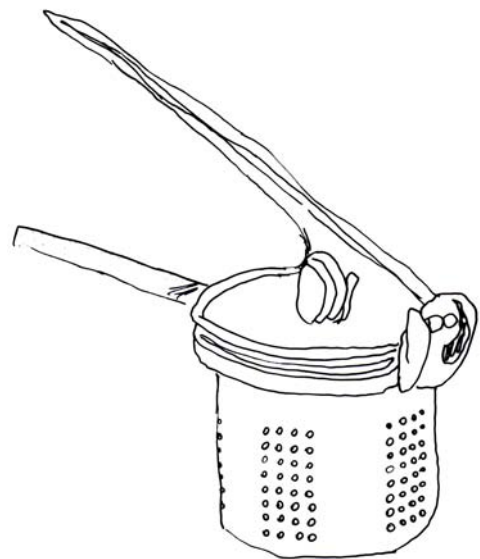
- 9 claras
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

1. Leve uma panela com água ao fogo médio para ferver.
2. No liquidificador, bata as claras, a água e o sal. Transfira para uma tigela e misture com a farinha até obter uma massa mole.
3. Coloque a massa no espremedor de batatas e vá espremendo sobre a panela com água fervente. Deixe a massa cozinhar por 3 minutos. Com uma escumadeira, retire a massa cozida e transfira para um escurridor.

MONTAGEM

1. Aqueça o goulash. Enquanto isso, leve a panela com o molho de páprica ao fogo médio. Quando aquecer, junte o spetzel e faça movimentos para frente e para trás com a panela para a massa incorporar o molho sem precisar mexer com a colher, assim a massa não se desfaz.
2. Divida o goulash em 8 pratos e sirva o spetzl com o molho de páprica. Coloque 3 echalotes sobre o goulash. Se quiser, sirva com uma colherada de coalhada seca (à venda em casas de produtos árabes) polvilhada com páprica. Sirva quente.



Varenick de batata-doce com haddock

Uma espécie de ravióli judaico, o varenick costuma ter recheio de batata. Nesta versão, a batata é doce. Mas o creme de haddock é o verdadeiro responsável pelo ar contemporâneo do prato.

Fica pronto em: 2h para o recheio + 2h30min para o haddock + 20min para os varenicks

Serve: 2 pessoas

Chef Andrea Kaufmann

Para o recheio de batata-doce

6 cebolas picadas fino
1/2 xícara (chá) de óleo de canola
500 g de batata-doce
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque a cebola e leve ao fogo médio. Deixe murchar rapidamente. Acrescente o óleo, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 horas até que comece a caramelizar. Depois da primeira hora de cozimento, mexa regularmente para não queimar. Adicione o açúcar e misture até obter uma pasta dourada. Enquanto a cebola cozinha, prepare as batatas.
2. Descasque as batatas e coloque numa panela com água. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar por 40 minutos. Espete com um garfo para verificar se estão cozidas.
3. Escorra a água e passe as batatas por um espremedor para obter um purê.
4. Quando a pasta de cebola estiver pronta, misture com o purê de batatas. Reserve

Para o creme de haddock

300 g de haddock defumado (importado)
1 1/4 xícara (chá) de creme de leite fresco
1 1/4 xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
4 colheres (chá) de azeite de oliva
1/2 cebola picada
2 ramos de tomilho fresco
1 folha de louro
sal e pimenta-do-reino a gosto
noz-moscada a gosto
amêndoas laminadas para decorar
folhas de endro para decorar

← O creme de leite fresco faz a maior diferença. Com o de latinha, o molho fica um pouco pesado.

Modo de Preparo

1. Lave o haddock sob água corrente. Com uma faca afiada, corte o peixe em cubos.
2. Numa tigela, coloque o haddock em cubos e cubra com o leite. Deixe de molho por 2 horas para dessalgar o peixe. Despreze o leite.
3. Transfira o peixe para uma panela. Adicione o creme de leite, o tomilho e o louro e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por cerca de três minutos, mas tome cuidado para não deixar ferver. Com uma escumadeira, transfira o peixe para uma tigela e mantenha o creme na panela.
4. Numa outra panela, junte o azeite e a manteiga. Leve ao fogo médio e, quando aquecer, adicione a cebola. Quando a cebola murchar, acrescente o creme do cozimento do haddock e deixe cozinhar até engrossar um pouco. Adicione os cubos de haddock e verifique o tempero. Reserve.

Para os vareniks

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de semolina
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó



Modo de Preparo

1. Sobre uma superfície de trabalho, coloque a farinha de trigo e a semolina juntas em forma de vulcão.
2. Numa tigelinha, coloque os ovos e bata ligeiramente com um garfo, apenas para misturar.
3. Abra um buraco no meio do vulcão de farinhas e despeje os ovos dentro. Misture bem com as mãos até obter uma massa homogênea. Faça uma bola e embrulhe com filme. Deixe descansar por 15 minutos.
4. Com um rolo de macarrão, ou cilindro, abra a massa e vá polvilhando o cacau em pó. Trabalhe a massa até que fique com uma espessura de 0,2 cm.
5. Com um cortador, corte a massa em círculos. Em seguida, recheie cada círculo com 1 colher (sopa) do creme de batata-doce e feche o varenick. Com um garfo, pressione as bordas para o recheio não vazar.
6. Leve uma panela com água ao fogo alto. Quando ferver, coloque os vareniks. Deixe cozinhar por 10 minutos, ou até eles subirem à superfície, e retire com uma escumadeira..

MONTAGEM

1. Aqueça o creme de haddock rapidamente.
2. No prato de serviço, disponha 3 vareniks e sirva com o creme de haddock por cima. Decore com as amêndoas em lâminas e endro picado.

Medalhão ao pastrami

Todo chef tem um prato-assinatura. Este medalhão, que substitui bacon por pastrami, é a marca registrada da chef Andrea Kaufmann.

Fica pronto em: 50min para os latkes + 20min para os medalhões e o creme

Serve: 2 pessoas

Chef Andrea Kaufmann

Para os latkes

5 batatas médias
1 cebola grande
2 ovos
4 colheres (chá) de farinha de trigo
4 colheres (chá) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de noz-moscada
sal e pimenta-do-reino a gosto
óleo de canola para fritar



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque 2 batatas e cubra com água. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar por 30 minutos. Em seguida, escorra a água e descasque as batatas. Amasse com um garfo até obter um purê.
2. Descasque as batatas restantes. Na parte grossa do ralador, rale 2 batatas. Rale a outra batata na parte fina do ralador. Reserve.
3. Descasque a cebola e rale na parte grossa do ralador. Transfira a cebola ralada para uma peneira e deixe escorrer o sumo.
4. Numa tigela, misture o purê de batatas, os ovos, a farinha de trigo, o fermento, a noz-moscada, o parmesão, as batatas raladas e a cebola. Tempere com sal e pimenta-do-reino e misture bem.
5. Numa frigideira alta, coloque o óleo e leve ao fogo alto. Quando o óleo aquecer, abaixe o fogo para médio. Às colheradas, vá colocando cuidadosamente a massa dos bolinhos para fritar. Deixe fritar até dourar e retire os bolinhos com uma escumadeira. Transfira para um prato forrado com papel-toalha. Reserve.

Para os medalhões

4 medalhões de filé mignon
4 fatias de pastrami
8 fatias de queijo brie
1/2 xícara (chá) de shiitake
1/2 xícara (chá) de champignon
4 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
sal e pimenta-do-reino a gosto
3 galhos de tomilho fresco

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
2. Envolve a lateral de cada um dos medallhões com uma fatia de pastrami e amarre com um pedaço de barbante. Tempere a carne com sal e pimenta-do-reino.
3. Numa frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo alto. Quando estiver bem quente, coloque os medallhões e deixe dourar por 3 minutos de cada lado.
4. Numa outra frigideira, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os cogumelos e mexa rapidamente. Adicione as folhas de tomilho, o creme de leite fresco e tempere com sal. Deixe cozinhar por 1 minuto.
5. Cubra cada medallhão com duas fatias finas de queijo brie e leve ao forno preaquecido para gratinar por 5 minutos. Na mesma assadeira, coloque os latkes para que eles fiquem bem quentinhos no momento de servir.



MONTAGEM

No prato de serviço, espalhe um pouco do creme de cogumelos e disponha dois medallhões e alguns latkes para acompanhar. Sirva imediatamente.

Confit de pato

O preparo é lento. A receita não é simples. Mas o resultado vale o investimento. Este pato confitado é acompanhado de repolho agri-doce, figo grelhado e mel de romã.

Fica pronto em: 13h para o confit + 10min para o molho de romã

Serve: 12 pessoas

Chef Andrea Kaufmann

Para o pato

- 12 coxas de pato com pele
- 1/3 xícara (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 maçãs-verdes
- 2 folhas de louro
- 2 ramos de tomilho
- 1 colher (sopa) de zimbro em grãos
- 1 cabeça de alho
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos
- 1 kg de gordura de pato (peça para o granjeiro)

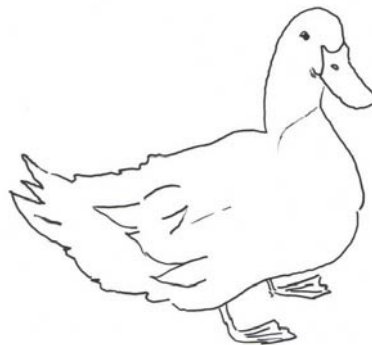


Modo de Preparo

1. Numa tigela grande, coloque as coxas de pato e esfregue com o sal e o açúcar mascavo. Cubra a tigela com filme e leve à geladeira e deixe de um dia para o outro.
2. Retire a tigela da geladeira e remova o excesso de tempero das coxas de pato.
3. Lave bem as maçãs e corte em quatro partes iguais (não é necessário descascar).
4. Numa panela grande, disponha as coxas sem sobrepor. Adicione as maçãs, as folhas de louro, o tomilho, o zimbro, a cabeça de alho inteira e a pimenta-do-reino em grãos. Com a ajuda de uma colher, distribua a gordura do pato cobrindo tudo.
5. Leve a panela ao fogo baixo e deixe cozinhar por aproximadamente 8 horas. Depois, retire do fogo e deixe a carne esfriar na própria panela por, no mínimo, 5 horas. Reserve.

Para o repolho agri-doce

- 2 repolhos roxos
- 2 maçãs-verdes
- 1/3 xícara (chá) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de açúcar

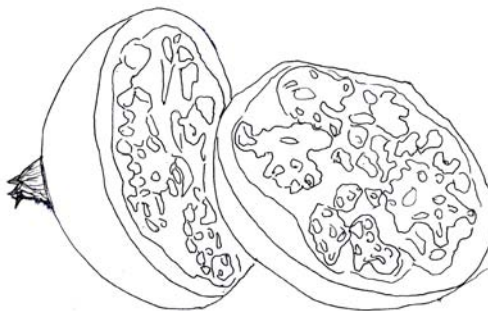


Modo de Preparo

1. Corte os repolhos em fatias finas e transfira para uma tigela grande com água fria. Deixe de molho por 10 minutos. Em seguida, retire o repolho e transfira para um escurridor. (Não escurra a água, pois assim as sujeirinhas ficarão no fundo da tigela.)
2. Descasque as maçãs e corte-as ao meio. Retire os miolos e as sementes. Corte cada metade em fatias finas.
3. Leve uma frigideira grande ao fogo alto. Quando aquecer, adicione todos os ingredientes. Misture e deixe cozinhar rapidamente, mexendo sempre. O repolho deve ficar al dente. Desligue o fogo e reserve na frigideira.

Para o molho de romã

5 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
4 colheres (sopa) de mel de romã
7 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 pitada de sal
1 pitada de açúcar
raspas de 1 limão siciliano



Modo de Preparo

Numa tigela, coloque o suco de limão, o sal e o açúcar. Adicione o mel de romã e bata com um fouet (batedor de arame). Adicione o azeite de oliva, misture vigorosamente e junte as raspas de limão. Reserve.

MONTAGEM

12 coxas de pato confitadas
10 figos
mel de romã para pincelar
2 colheres (chá) de azeite de oliva

Modo de Preparo

1. Aqueça as coxas de pato com a banha na mesma panela em que foram preparadas.
2. Enquanto isso, corte os figos ao meio, no sentido do comprimento.
3. Leve uma frigideira ao fogo médio e pincele com o azeite. Coloque os figos para dourar com a casca voltada para cima. Quando a parte de baixo dourar, desligue o fogo e reserve os figos na própria frigideira.
4. Em seguida, aqueça o repolho agri-doce. Decore o prato de serviço, fazendo um fio com o molho de romã. Coloque uma coxa de pato, 4 colheres (sopa) do repolho agri-doce e uma metade do figo grelhado. Sirva a seguir.

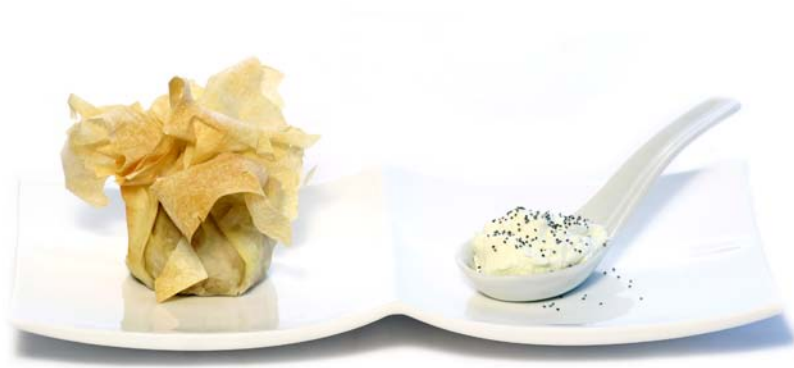
Philo strudel

Em vez de massa folhada, massa philo, mais fina e delicada. E as maçãs são assadas inteiras! O resultado é uma sobremesa de preparo simples e sabor sofisticado.

Fica pronto em: 20min para a montagem + 10min para assar
Serve: 10 pessoas
Chef Andrea Kaufmann

Ingredientes

5 colheres (chá) de açúcar cristal
2 colheres (chá) de canela em pó
raspas de 1/2 laranja
1/4 xícara (chá) de uvas-passas
3 colheres (sopa) de amêndoas laminadas
10 minimas (pode ser da Turma da Mônica)
1/2 limão
1 xícara (chá) de suco de laranja
3 colheres (sopa) de mel
120 g de massa philo
200 g de manteiga em temperatura ambiente
açúcar, canela e farinha de rosca para polvilhar



Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 150°C (temperatura baixa).
2. Numa tigela, misture o açúcar cristal, a canela e as raspas de laranja.
3. Descasque as maçãs e retire os miolos com um descaroçador. As maçãs serão recheadas e, para o recheio não vazar, corte somente a base de cada miolo e encaixe novamente na base de cada maçã, fechando o orifício.
4. Esfregue as maçãs com o limão para que não escureçam. Coloque as frutas numa assadeira e polvilhe o interior de cada uma com a misturinha de açúcar cristal (reserve 2 colheres (chá) da mistura para o final). Recheie cada uma das maçãs com as uvas-passas e as amêndoas laminadas.
5. Numa tigelinha, misture o suco de laranja com o mel e regue as maçãs. Polvilhe com a mistura de açúcar cristal reservada. Leve a assadeira com as maçãs ao forno preaquecido e deixe assar por 15 minutos.
6. Abra a massa philo sobre uma superfície limpa. Recorte quadrados de 15 cm. Pincele o centro de um quadrado com um pouco de manteiga. Coloque outro quadrado por cima, sem alinhar as pontas. Repita este procedimento até completar 6 folhas sobrepostas, terminando sempre com a manteiga. Faça o mesmo com os demais quadrados de massa philo até completar 10 folhados (um para cada maçã).
7. Polvilhe os folhados com farinha de rosca, açúcar e canela (isso evita que a maçã encharque a massa). Disponha uma maçã assada no centro de cada quadrado. Junte as pontas de cada quadrado, formando uma trouxinha.
8. Transfira as trouxinhas para uma assadeira grande e leve ao forno preaquecido a 150°C (temperatura baixa). Deixe assar por 10 minutos ou até que a massa fique dourada. Sirva com creme chantilly.

Pain perdu de challah

Descubra como transformar uma receita comum num prato sofisticado. Rabanada de pão challah, com apresentação de tortinha. Um favorito no AK Delicatessen.

Fica pronto em: 20min para a montagem + 20min para assar

Serve: 4 pessoas

Chef Andrea Kaufmann

Ingredientes

1 challah
1 pêra
1 maçã
1 xícara (chá) de creme de leite fresco
2 gemas
1 colher (chá) de essência de baunilha
3/4 xícara (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de açúcar cristal
2 colheres (sopa) de manteiga
manteiga e açúcar para untar e polvilhar



Modo de Preparo

1. Com uma faca de pão, corte 1 challah, de preferência amanhecida, ao meio, no sentido horizontal. Somente a parte de cima será usada. Corte a parte superior em fatias finas. (A idéia aqui é deixar as fatias da altura do *ramequin*, por isso, se a challah for muito baixa, ou o *ramequin* for muito alto, cortar o pão ao meio no sentido horizontal será desnecessário.)
2. Unte 4 *ramequins* (tigelinhas individuais de suflê) com manteiga e polvilhe com açúcar. Reserve.
3. Numa frigideira, coloque 1 colher (sopa) de manteiga e leve ao fogo médio. Quando aquecer, doure as fatias de challah dos dois lados.
4. Com uma faca afiada, corte a maçã e a pêra ao meio. Retire os miolos e as sementes e despreze. Corte as metades das frutas em fatias fininhas.
5. Nos *ramequins*, disponha as fatias de pão com a parte trançada para cima. Intercale as fatias de pão com as frutas fatiadas até preencher completamente as tigelinhas.
6. Preaqueça o forno a 150°C (temperatura baixa).
7. Numa panela, junte o creme de leite fresco, a essência de baunilha, o açúcar e as gemas. Leve ao fogo baixo para cozinhar, mexendo sem parar, até obter um creme.
8. Despeje 1/4 do creme em cada *ramequin* preparado e polvilhe com 1/2 colher (sopa) de açúcar cristal.
9. Os *ramequins* irão ao forno em banho-maria. Para isso, coloque as tigelinhas numa assadeira grande e leve ao forno. Com cuidado, coloque um pouco de água fervente na assadeira, feche o forno e deixe assar por 20 minutos. Sirva quente.

Chef Tere Mota



Garota superpoderosa

Tetê Mota é uma chef multiuso. Ela pode começar o dia ensinando jovens cozinheiros numa ONG, passar a tarde coordenando a cozinha do bufê que leva seu nome e terminar a jornada como personal chef, desenvolvendo receitas específicas para a dieta de clientes.

Decidimos propor a ela um desafio. Queríamos receitas que, além de saudáveis e saborosas, garantissem à alma e ao esqueleto doses extras de energia. Antes de entrar na cozinha, Tetê pediu à nutricionista Heloísa Guarita, conhecida pelo Projeto Mulher e sócia da clínica RGNutri, uma lista de ingredientes energéticos. Açaí, castanha-do-pará, quinoa e fava estavam entre eles. Daí surgiram receitas supercriativas, como o merengue salgado de beterraba e favas, a saladinha de grãos (quinoa, trigo e cevadinha), que leva uma porção de castanha-do-pará suficiente para garantir as quantidades diárias de selênio, e a irresistível merengada de açaí, banana e blueberry.

No total, foram nove receitas, elaboradas sob a orientação nutricional da Heloísa, todas provadas e aprovadas no Estúdio Panelinha. Um detalhe: durante a sessão de fotos, que durou mais de oito horas, Tetê estava grávida de nove meses. Ficamos imaginando que a bolsa poderia estourar a qualquer momento. E isso deixou todos um pouco tensos. Todos, menos Tetê, que carregou caixas cheias de ingredientes, subiu e desceu a escada do Estúdio várias vezes, refogou cebola, bateu creme azedo à mão, andou para cá e para lá e ainda terminou o dia com um sorriso no rosto. A explicação só pode estar justamente no trabalho que ela desenvolveu: receitas energéticas.

Dois dias depois do teste de receitas, nasceu a Katharina, que no dia que fotografamos a Tetê para o *Caderno das Chefs* estava com 3 semanas.



Bruschetta no copo

Esta bruschetta desmontada leva croûtons integrais, ricos em vitaminas do complexo B. Por isso, a crocante saladinha é uma ótima fonte de energia.

Fica pronta em: 30min
Serve: 4 porções
Chef Tetê Mota

Ingredientes

2 fatias de pão de fôrma integral
12 azeitonas pretas sem caroço
4 raminhos de manjeriço fresco
2 tomates maduros (bem vermelhos)
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

1. Leve as fatias de pão ao congelador por 20 minutos. Semicongelado ele não irá desmanchar na hora de cortar.
2. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
3. Para fazer os croûtons, corte as fatias de pão em cubos bem pequenos. Transfira os cubinhos para uma assadeira e leve ao forno por 15 minutos ou até dourar. Chacoalhe a assadeira pelo menos uma vez para os croûtons assarem por igual.
4. Corte as azeitonas em tiras finas.
5. Sob água corrente, lave os raminhos de manjeriço. Retire as folhas e descarte os caules. Reserve 4 folhas e rasgue com as mãos as folhas restantes.
6. Retire a pele dos tomates. Para isso, leve uma panela com água ao fogo alto e prepare uma tigela com água e gelo. Com uma faca, corte um X na base de cada tomate. Coloque os tomates na panela com água fervendo por 10 segundos. Em seguida, transfira para a tigela com água e gelo. A partir do X, retire a pele dos tomates como se fossem quatro folhas. O choque térmico faz com que ela se desprenda facilmente.
7. Corte o tomate na metade e retire as sementes. Com a palma da mão, aperte cada metade contra uma superfície de trabalho. O objetivo é transformar as metades em discos, assim, fica mais fácil de cortar cubinhos bem pequenos e uniformes. Corte os discos em tiras e as tiras em cubinhos.
8. Numa tigela, misture os cubinhos de tomate, a azeitona fatiada, o manjeriço rasgado, os croûtons e regue com azeite. Como a azeitona costuma ser bem salgada, prove antes de temperar com sal e pimenta-do-reino.
9. Distribua esta bruschetta desconstruída em 4 copos. Decore com folhinhas de manjeriço.



Merengue de beterraba e favas

A fava é um ingrediente requintado, que ainda proporciona uma saúde de ferro. E ela foi o ponto de partida para a criação desta salada com visual de merengue.

Fica pronto em: 1h

Serve: 4 porções

Chef Tetê Mota

Ingredientes

- 2 beterrabas médias
- 1 1/2 xícara (chá) de favas verdes
- 1 folha de louro
- 3 ramos de tomilho
- sal a gosto
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- suco de 2 limões
- raspas de 1 limão
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 4 flores de amor-perfeito comestível para decorar



Modo de Preparo

1. Descasque e corte as beterrabas em cubos médios.
2. Leve uma panela com água ao fogo alto. Quando ferver, coloque a beterraba, o louro, 1 ramo de tomilho e tempere com sal. Deixe cozinhar por 20 minutos. Escorra a água. Reserve a beterraba.
3. Em uma outra panela com água, coloque as favas, 1 raminho de tomilho e tempere com sal. Leve ao fogo alto para cozinhar por 30 minutos. Escorra a água. Reserve as favas.
4. Descasque e esprema os dentes de alho.
5. Leve uma panela ao fogo médio. Regue com o azeite de oliva, acrescente o alho e deixe dourar levemente. Adicione a beterraba, a fava, as folhas do ramo de tomilho restante, metade do suco de limão e tempere com sal. Misture bem e desligue o fogo.
6. Para fazer o creme, coloque na batedeira o creme de leite fresco, o restante do suco de limão, as raspas de limão e tempere com sal. Bata à velocidade média até o ponto chantilly.
7. Distribua a mistura de beterraba com favas em 4 copos. Coloque uma colher de creme azedo em cada um. Decore com uma flor comestível.

Salada de grãos com miniagrião

Esta salada vale por um bifeinho: proporciona a energia do trigo e da castanha-do-pará, muito rica em proteínas presentes na quinoa. Ideal para quem não come carnes.

Fica pronta em: 1h

Serve: 6 porções

Chef Tetê Mota

Para os grãos

1 xícara (chá) de trigo grosso
1 xícara (chá) de quinoa
1 xícara (chá) de cevadinha
sal grosso a gosto
3 folhas de louro
1 punhado de miniagrião
6 damascos
5 castanhas-do-pará



Modo de Preparo

1. Coloque o trigo, a quinoa e a cevadinha em 3 panelas diferentes. Cubra cada uma com água e tempere com sal grosso e uma folha de louro. Leve as 3 panelas ao fogo alto. Quando começar a ferver, deixe o trigo cozinhar por 15 minutos, a quinoa por 20 minutos e a cevadinha por 30 minutos.
2. Enquanto os grãos cozinham, prepare o vinagrete de romã (veja a receita a seguir); lave e seque o miniagrião. Quando os grãos estiverem cozidos, escorra a água. Reserve.
3. Com uma facinha, corte os damascos em cubos. Pique grosso as castanhas-do-pará.
4. Numa tigela, misture os grãos já cozidos e escorridos, o damasco em cubos e as castanhas-do-pará. Aos poucos, regue com o vinagrete de romã e misture delicadamente. Leve à geladeira até a hora de servir.

Para o vinagrete de romã

1/2 xícara (chá) de vinagre balsâmico
2 colheres (sopa) de xarope de romã
1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
3 colheres (sopa) de mel
sal a gosto



Modo de Preparo

Numa tigelinha, coloque todos os ingredientes e misture vigorosamente com um fouet (batedor de arame).

Para a montagem

pétalas de flores comestíveis (calêndula)

Modo de Preparo

1. Retire delicadamente as pétalas das flores.
2. Coloque um aro modelador no centro do prato e preencha com uma porção da salada de grãos. Pressione os grãos com as costas de uma colher para compactar a mistura.
3. Retire o aro, coloque um pouquinho de miniagrião sobre a salada e decore com pétalas de flores comestíveis.

Dicas

Se quiser, você pode congelar esta salada, mas sem as folhas de agrião e as flores comestíveis. O xarope de romã pode ser encontrado em lojas de produtos árabes.

Vichyssoise com brotos e ovas

A tradicional sopinha fria de batata com alho-poró ganha a adição de muitas vitaminas graças aos brotos de feijão e de alfafa. E também um toque oriental.

Fica pronta em: 50min

Serve: 4 porções

Chef Tetê Mota

Para a sopa

2 batatas médias
2 cebolas
2 talos de alho-poró
2 colheres (sopa) de manteiga
1 folha de louro
1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
sal e pimenta-branca a gosto
azeite de oliva a gosto



Modo de Preparo

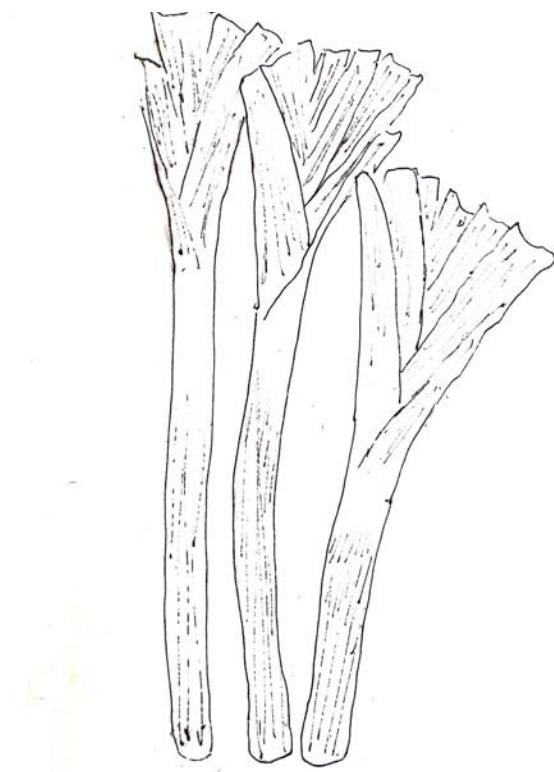
1. Numa tábua, descasque e corte as batatas em cubos médios.
2. Corte as cebolas na metade e as metades em fatias finas.
3. Sob água corrente, lave os talos de alho-poró. Corte a parte branca em rodela finas.
4. Numa panela, coloque a manteiga e leve ao fogo baixo. Quando derreter, junte a cebola e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. A cebola deve ficar bem dourada.
5. Acrescente o alho-poró fatiado à panela, mexa e deixe cozinhar até murchar. Junte a batata e a folha de louro. Cubra com água e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que a batata fique macia. Retire do fogo e deixe esfriar.
6. Escorra o caldo para uma tigela e reserve.
7. Retire a folha de louro e transfira as batatas cozidas com o alho-poró e a cebola para o liquidificador. Junte a metade do caldo e bata até obter uma mistura homogênea. Se estiver muito grossa, adicione mais caldo e bata novamente.
8. Volte a sopa à panela e leve ao fogo médio. Adicione o creme de leite fresco e tempere com sal e a pimenta-branca. Misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos, sem deixar ferver. Retire do fogo e deixe esfriar.

Para a montagem

1/2 xícara (chá) de broto de feijão
1/2 xícara (chá) de broto de alfafa
azeite de oliva a gosto
4 colheres (sopa) de ovas de salmão
1/2 xícara (chá) de nori cortada em tiras (alga marinha)
sal a gosto

Modo de Preparo

1. Sob água corrente, lave os brotos de feijão e de alfafa. Escorra bem e transfira para uma tigelinha. Tempere com sal e azeite de oliva.
2. Distribua a sopa fria em 4 pratos fundos, tigelas ou taças. Coloque um punhadinho de broto de alfafa e de broto de feijão no centro de cada prato. Sobre os brotos, coloque 1 colher (sopa) de ovas e, por último, salpique com as tiras da alga.



Rolinho de linguado com vinagrete de pinhão

O truque para deixar este prato chique e bonito ainda mais saudável é o molho: pinhão para elevar os índices de proteína, ferro e carboidratos.

Fica pronto em: 1h40min

Serve: 4 porções

Chef Tetê Mota

Para o vinagrete de pinhão

200 g de pinhão cozido

1/2 maço de salsinha

2 cebolas pequenas

1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

1/2 xícara (chá) de suco de limão tahiti

sal e pimenta-do-reino a gosto



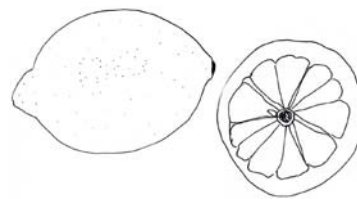
Modo de Preparo

1. Numa tábua, corte os pinhões em cubos pequenos.
2. Lave, seque e pique somente as folhas da salsinha.
3. Descasque a cebola e pique fino.
4. Numa tigela, junte todos os ingredientes. Tempere com o azeite de oliva, o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Reserve.

Para o creme de limão siciliano

4 limões sicilianos

1 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco



Modo de Preparo

1. Com a parte fina do ralador, faça raspas de apenas um dos limões sicilianos. Não rale demais porque a parte branca amarga a receita.
2. Esprema os limões sicilianos.
3. Numa panela, coloque o creme de leite fresco e leve ao fogo médio sem parar de mexer. Quando começar a engrossar, junte o suco e as raspas de limão siciliano e tempere com sal e pimenta-do-reino. Misture rapidamente e retire do fogo.

Para o peixe

12 filés de linguado
8 aspargos frescos
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

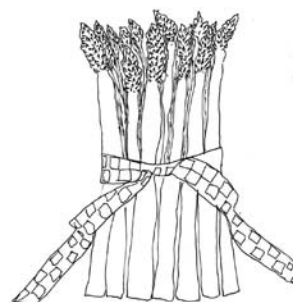
1. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta-do-reino.
2. Sob água corrente, lave os aspargos. Com um descascador de legumes ou uma faca afiada, corte os aspargos no sentido do comprimento em fatias superfinais.
3. Leve uma panela com água e sal ao fogo alto. Prepare uma tigela com água e gelo, que será utilizada para cessar o cozimento dos aspargos.
4. Quando a água da panela ferver, coloque as fatias de aspargos e deixe cozinhar por 2 minutos. Transfira os aspargos para a tigela com água. Retire as fatias da água e divida em 12 porções.
5. Coloque uma porção de aspargos no centro de cada filé de peixe. Enrole cuidadosamente cada filé e feche com um palito de dentes.
6. Leve uma panela com água e sal a gosto ao fogo médio. Quando ferver, coloque delicadamente os rolinhos de peixe na água. Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos. Com uma escumadeira, transfira os rolinhos para um prato.

Para a montagem

6 aspargos

Modo de Preparo

1. Numa tábua, corte os aspargos ao meio, no sentido do comprimento.
2. Leve uma panela com água e sal ao fogo alto. Quando ferver, coloque os aspargos e deixe cozinhar por 4 minutos. Escorra a água e transfira os aspargos para uma tigela com água e cubos de gelo.
3. Em cada prato, coloque 3 rolinhos de peixe e tempere cada um com 1 colher (sopa) do vinagrete de pinhão. Disponha 3 metades de aspargos e regue com 1 colher (sopa) de creme de limão siciliano.



Trouxinha de frango e gengibre com molho de laranja

Manjerição, gengibre e laranja dão o tom desta receita elaborada para blindar o sistema imunológico. É rica em vitamina C e componentes antioxidantes. Vida longa para o seu paladar.

Fica pronta em: 30min para as trouxinhas + 1h10min para o recheio e a montagem

Serve: 8 porções

Chef Tetê Mota

Para as trouxinhas (massa de crepe)

- 1 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 ovo
- 1/3 xícara (chá) de sementes de linhaça
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

1. No liquidificador, coloque o leite, a farinha de trigo, a manteiga, o ovo e tempere com sal. Bata até obter uma massa homogênea. Adicione as sementes de linhaça e misture com uma colher. (Não bata no liquidificador, pois irá triturar as sementes!)
2. Com um pedaço de papel-toalha, espalhe um pouco de manteiga numa frigideira antiaderente (como se estivesse untando uma assadeira). Leve ao fogo médio e, quando esquentar, coloque meia concha da massa. Rapidamente faça um movimento circular para cobrir todo o fundo.
3. Com uma espátula, levante a pontinha do crepe para ver se está dourado. Se estiver, vire de lado e deixe dourar. Retire a massa da frigideira e transfira para um prato. Repita esta operação até acabar a massa.

Para o recheio

- 1 peito de frango (de 500 g)
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1 pedaço de 5 cm de gengibre
- 1/2 maço de manjerição fresco
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 100 g de pinoli
- sal a gosto



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque o peito de frango, cubra com água e tempere com sal. Leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

2. Numa tábua, descasque e pique fino o alho e a cebola.

3. Descasque o gengibre e rale na parte grossa do ralador.

4. Lave o manjeriço, separe as folhas e despreze os talos.

5. Com as mãos, desfie o peito de frango em pedaços pequenos.

6. Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite de oliva. Junte o alho e doure rapidamente. Adicione a cebola e o gengibre e mexa bem até murchar. Acrescente o frango desfiado, o pinoli e as folhas de manjeriço. Misture bem e retire do fogo.



Para a calda de laranja

1 l de suco de laranja

Modo de Preparo

Leve uma panela com o suco de laranja ao fogo baixo. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até reduzir o líquido pela metade.

Para a montagem

4 cebolinhas francesas

2 laranjas-baía

pinoli para decorar

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).

2. Recheie cada disco de massa com 1 colher (sopa) do recheio de frango. Junte as pontas do disco para formar a trouxinha. Amarre com uma cebolinha francesa.

3. Disponha as trouxinhas numa assadeira. Regue com a calda de laranja, reservando 4 colheres (sopa) para a decoração. Leve ao forno preaquecido por 10 minutos.

4. Apóie uma laranja sobre a tábua e corte uma rodela na base e uma na tampa. Coloque a fruta em pé e corte, de cima para baixo, a casca e a película branca que cobre os gomos. Esta película branca é muito amarga. Deite a laranja descascada na palma da mão. Corte um V entre as membranas (as linhas brancas), retirando os gomos. Procure cortar o mais rente possível à membrana para não desperdiçar a fruta. Corte todos os gomos da mesma maneira. Faça o mesmo com a outra laranja.

5. Num prato, coloque duas trouxinhas, 1 colher de calda de laranja. Decore com gominhos de laranja e pinoli.

Medalhão com vinagrete de framboesa e arroz integral

Se o seu paladar é exigente, e seu organismo pede uma alimentação saudável, este prato é para você.

Fica pronto em: 2h15min

Serve: 4 porções

Chef Tetê Mota



Para o vinagrete de framboesa

200 g de framboesas congeladas
1 xícara (chá) de vinagre de vinho tinto
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
1/2 colher (sopa) de açúcar
sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Numa tigela, coloque a framboesa e o vinagre de vinho tinto. Com um pilão, esmague a fruta e deixe marinar por 1 hora, fora da geladeira, para descongelar.
2. Numa tábua, descasque o alho e pique fino.
3. À framboesa marinada, acrescente o alho picado, 2 colheres (sopa) de azeite, a mostarda, o açúcar; 4 colheres (sopa) de água e tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.

Para o arroz

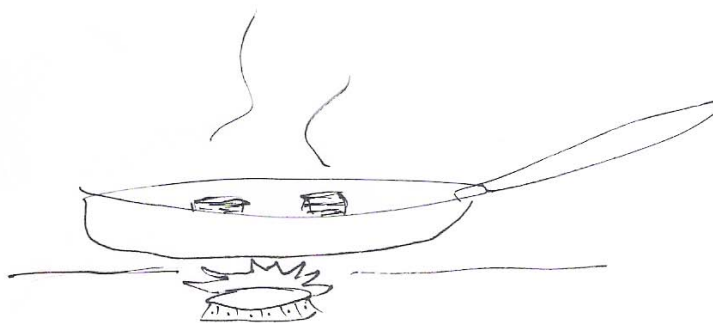
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1/2 cebola picada
1 xícara (chá) de arroz integral
1 xícara (chá) de arroz selvagem
1/2 xícara (chá) de amêndoas laminadas e torradas
sal a gosto

Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque 1 colher (sopa) de azeite de oliva e leve ao fogo médio. Quando aquecer, junte metade da cebola picada, mexa bem até murchar. Acrescente o arroz integral e refogue por 1 minuto. Coloque 3 xícaras (chá) de água quente e deixe cozinhar por 30 minutos, até secar.
2. Em outra panela, coloque 1 colher (sopa) de azeite de oliva e leve ao fogo médio. Quando aquecer, junte metade da cebola picada, mexa bem até murchar. Acrescente o arroz selvagem e refogue por 1 minuto. Acrescente 4 xícaras (chá) de água quente e deixe cozinhar por 45 minutos, até secar.
3. Num recipiente, junte os dois tipos de arroz e as amêndoas laminadas. Misture delicadamente.

Para os medalhões

4 medalhões de filé mignon
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher (sopa) de óleo de canola



Modo de Preparo

1. Tempere os medalhões com sal e pimenta-do-reino.
2. Leve uma frigideira grande ao fogo alto e regue com o óleo. Quando começar a fumer, coloque os medalhões e sele a carne por 2 minutos de cada lado. Sele também as laterais de todos os medalhões. A frigideira deve estar bem quente, caso contrário a carne não irá selar e o resultado é um medalhão duro.
3. Enquanto isso, aqueça rapidamente o vinagrete de framboesas numa panelinha ou no microondas.

MONTAGEM

1. Corte os medalhões em fatias finas.
2. No prato, coloque uma porção do arroz, arrume as fatias de medalhão e pincele com o vinagrete de framboesas.

Espuma de coco com calda de manga e gengibre

A leveza da espuma de coco se harmoniza com o sabor marcante da manga com gengibre. A combinação é ideal para uma boa digestão e ainda ajuda a quebrar gorduras.

Fica pronta em: 50min
Serve: 4 porções
Chef Tetê Mota

Para a espuma

3 xícaras (chá) de coco seco ralado
250 ml de leite de coco
1/2 lata de leite condensado
1 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
2 colheres (sopa) de açúcar
4 claras



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque o coco e o leite de coco. Leve ao fogo médio, mexa bem e deixe cozinhar até obter um creme grosso. Transfira para uma tigela e adicione o leite condensado. Misture bem e deixe esfriar.
2. Na tigela da batedeira, coloque o creme de leite fresco e o açúcar. Bata à velocidade média até o ponto chantilly.
3. Delicadamente, misture o chantilly ao creme de coco.
4. Lave e seque muito bem as pás e a tigela da batedeira. Bata as claras até o ponto neve.
5. Ao creme de coco, misture delicadamente as claras em neve, fazendo movimentos circulares de baixo para cima com a colher, para incorporar as claras sem perder o volume.

Para a calda de manga e gengibre

- 1 manga
- 1 pedaço de 3 cm gengibre

Modo de Preparo

1. Com um descascador de alimentos, descasque a manga. Com uma facinha afiada, corte em pedaços e despreze o caroço.
2. Descasque o gengibre e rale na parte grossa do ralador.
3. No liquidificador, bata a manga com o gengibre. Reserve.

Para a montagem

- 4 minirosas comestíveis
- 1 punhado de raspas coco seco

Modo de Preparo

Em copos de vidro, coloque cerca de 2 colheres (sopa) de creme de manga. Complete o copo com a espuma de coco. Decore com uma rosa comestível e raspas de coco seco



Merengada de açaí, banana e blueberry

Vitamina em forma de fruta, o açaí faz par perfeito com a banana nesta sobremesa e garante uma dose extra da energia que todos nós precisamos.

Fica pronta em: 20min

Serve: 6 porções

Chef Tetê Mota

Ingredientes

500 g de blueberry congelada
3 colheres (sopa) de suco de limão
6 colheres (sopa) de açúcar
4 bananas-maçã
400 g de açaí
400 ml de creme de leite fresco
minissupiros para decorar
4 flores comestíveis de amor-perfeito para decorar



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque a blueberry, o suco de limão e o açúcar. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar, mexendo sempre, até obter uma calda grossa.
2. Descasque as bananas e corte em pedaços.
3. No liquidificador, bata o açaí, as bananas, 4 colheres (sopa) de açúcar e $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água.
4. Na batedeira, coloque o creme de leite fresco, o restante do açúcar e bata até o ponto chantilly.
5. Em taças individuais, coloque o creme de açaí e a calda de blueberry e finalize com o chantilly. Decore com minissupiros e uma flor de amor-perfeito.

Chef Luciana Lobo



Era uma vez uma chef chocolatière

Quando era pequena, Luciana fechava os olhos e só enxergava chocolate ao seu redor. Ela não via uma fábrica com rios, cachoeiras e lagos de chocolate, como tantas crianças veriam. Ela imaginava pequenos e saborosos cubos, banhados um a um, polvilhados com pó dourado. Ela pensava que era uma joalheira de chocolates.

Muitos anos se passaram, e a menina com olhos cor-de-chocolate virou administradora de empresas. Ela vivia bem longe das cozinhas, mas, de vez em quando, piscava e via dentro dela uma camada de chocolate se espalhando. Nas férias, fazia cursos de culinária. Na Páscoa, virava noites fazendo ovos para vender.

Já casada, a menina combinou com o marido que iriam passar um tempo no exterior. Foram para a Austrália. Ela abriu os olhos e estava na mais famosa escola de gastronomia do mundo, Le Cordon Bleu. Entre módulos, estágios e trabalhos, Luciana ficou 2 anos confeitando nas cozinhas de Sidney.

Um dia, uma moça doce como chocolate apareceu com uma proposta. Queria lançar em São Paulo uma marca de chocolates especiais. Assim, nascia a CAU e seus incríveis bombons de infusão, como earl grey, capim-santo, jasmim e rosas. E Luciana, que pensava que era joalheira de chocolates, descobriu que era chef chocolatière.



Barrinha de chocolate com nozes, damasco e uvas-passas

Inspirada na barrinha de cereal, esta versão em chocolate é mais gostosa e mais prática: em 1 hora você faz 60 unidades.

Fica pronta em: 1h
Rende: 60 barrinhas
Chef Luciana Lobo

Ingredientes

500 g de chocolate ao leite
50 g de uvas-passas
50 g de nozes picadas
50 g de damasco picado



Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique o chocolate ao leite.
2. Transfira o chocolate picado para uma tigela refratária grande e leve ao microondas para derreter. Se preferir, derreta o chocolate em banho-maria, mexendo sempre. Para fazer o banho-maria, leve uma panelinha com um pouco de água ao fogo médio. Quando ferver, desligue e encaixe a tigela refratária com o chocolate. A água não deve encostar no fundo da tigela, pois o calor do vapor é suficiente para derreter o chocolate. Assim que derreter, retire a tigela da panela, com cuidado para não se queimar. É muito importante não deixar o vapor entrar em contato com o chocolate, pois a água faz com que ele perca o brilho. Por isso, a tigela deve ser maior do que a panela com a água.
3. Numa superfície limpa de trabalho, de preferência uma mesa ou placa de mármore, despeje 2/3 do chocolate derretido. Com uma espátula de confeitiro, mexa o chocolate no sentido das bordas para o centro, para que esfrie um pouco, mas sem deixar endurecer. Se estiver usando um termômetro, pare de mexer o chocolate quando ele atingir 28°C. Ou seja, ele deve estar líquido, mas frio.
4. Com a mesma espátula, volte o chocolate manipulado à tigela com o 1/3 de chocolate derretido e misture bem. A temperatura final do chocolate deve aumentar para 30°C. Na cozinha profissional, para que as temperaturas sejam precisas, o termômetro digital é sempre utilizado. Em casa, sem o termômetro, o truque é trabalhar com o chocolate frio, porém fluido.
5. Numa fôrma própria para fazer barrinhas de chocolate, despeje o chocolate derretido, preenchendo todas as cavidades. Bata a fôrma na superfície de trabalho para não deixar que se formem bolhas de ar.
6. Rapidamente, antes que o chocolate seque, coloque um pedaço de nozes, um de damasco e uma uva-passa sobre cada barrinha. Com as mãos, pressione levemente para que elas grudem no chocolate.
7. Deixe secar por 20 minutos e desenforme.

Bombom de mel

Já pensou num pão de mel em forma de bombom? Com alguns truques, você aprende uma receita perfeita para não ficar só no primeiro.

Fica pronto em: 30min para a ganache + 24h de descanso + 20min para banhar com chocolate

Rende: 60 bombons

Chef Luciana Lobo

Para o recheio de ganache

250 g de chocolate amargo

250 g de chocolate ao leite

250 ml / 1 copo (americano) de creme de leite fresco

65 g / 1/4 xícara (chá) de mel



Modo de Preparo

1. Forre uma assadeira retangular, com aproximadamente 50 cm de comprimento, com papel-manteiga. Reserve.
2. Numa tábua, pique os dois tipos de chocolate.
3. Transfira o chocolate picado para uma tigela refratária grande e leve ao microondas para derreter. Se preferir, derreta o chocolate em banho-maria, mexendo sempre. Para fazer o banho-maria, leve uma panelinha com um pouco de água ao fogo médio. Quando ferver, desligue e encaixe a tigela refratária com o chocolate. A água não deve encostar no fundo da tigela, pois o calor do vapor é suficiente para derreter o chocolate. Assim que derreter, retire a tigela da panela, com cuidado para não se queimar. É muito importante não deixar o vapor entrar em contato com o chocolate, pois a água faz com que ele perca o brilho. Por isso, a tigela deve ser maior do que a panela com a água.
4. Numa panela, coloque o creme de leite e o mel e leve ao fogo médio. Quando ferver, desligue o fogo.
5. Adicione o creme de leite com mel ainda quente ao chocolate derretido e misture bem até obter um creme homogêneo.
6. Na assadeira forrada, espalhe o creme de maneira uniforme, formando uma camada de cerca de 1 cm de espessura. Deixe secar por 24 horas em um local fresco. Se preferir, leve à geladeira e retire 1 hora antes de utilizá-lo novamente.
7. Com uma faca grande e afiada, corte a ganache endurecida em quadradinhos de 2 cm. Reserve.

Para a cobertura

500 g de chocolate ao leite

Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique o chocolate ao leite.
2. Transfira o chocolate picado para uma tigela refratária grande e leve ao microondas para derreter. Se preferir, derreta o chocolate em banho-maria, mexendo sempre. Para fazer o banho-maria, leve uma panelinha com um pouco de água ao fogo médio. Quando ferver, desligue e encaixe a tigela refratária com chocolate. A água não deve encostar no fundo da tigela, pois o calor do vapor é suficiente para derreter o chocolate. Assim que derreter, retire a tigela da panela, com cuidado para não se queimar. É muito importante não deixar o vapor entrar em contato com o chocolate, pois a água faz com que ele perca o brilho. Por isso, a tigela deve ser maior do que a panela com a água.
3. Numa superfície limpa de trabalho, de preferência uma mesa ou placa de mármore, despeje 2/3 do chocolate derretido. Com uma espátula de confeitiro, mexa o chocolate no sentido das bordas para o centro, para que esfrie um pouco, mas sem deixar endurecer. Se estiver usando um termômetro, pare de mexer o chocolate quando ele atingir 28°C. Ou seja, ele deve estar líquido, mas frio.
4. Com a mesma espátula, volte o chocolate manipulado à tigela com o 1/3 de chocolate derretido e misture bem. A temperatura final do chocolate deve aumentar para 30°C. Na cozinha profissional, para que as temperaturas sejam precisas, o termômetro digital é sempre utilizado. Em casa, sem o termômetro, o truque é trabalhar com o chocolate frio, porém fluido.
5. Forre uma superfície limpa de trabalho com um folha de papel-manteiga.
6. Para fazer a cobertura, banhe os quadradinhos de ganache de mel no chocolate derretido. Apóie um quadradinho num garfo pequeno, mergulhe no chocolate derretido, retire e deixe escorrer. Transfira o quadradinho para a folha de papel-manteiga e deixe secar por 15 minutos. Para fazer o risco decorativo, passe a lateral do dente do garfinho na diagonal do bombom.
7. Repita o procedimento com todos os quadradinhos de ganache de mel. Caso o chocolate derretido comece a endurecer, leve ao microondas por 5 segundos, misture com a espátula e continue banhando.



Bombom de goiaba

Uma das riquezas da cozinha está no casamento dos sabores. Este bombom da CAU Chocolates com recheio de goiaba é a união perfeita.

Fica pronto em: 2h
Rende: 60 bombons
Chef Luciana Lobo

Para o recheio de goiaba

150 g de polpa de goiaba congelada
175 g / 1 xícara (chá) de açúcar
4 g de pectina
90 g de xarope de glicose
1 colher (chá) de suco de limão



Modo de Preparo

1. Numa panela, coloque a polpa de goiaba e leve ao fogo baixo para descongelar. Quando atingir a temperatura ambiente, retire do fogo. Não deixe a polpa esquentar.
2. Numa tigela, misture 2 colheres (sopa) de açúcar com a pectina. Este procedimento serve para o recheio não empelotar durante o cozimento.
3. Adicione a mistura de açúcar com pectina à polpa de goiaba e volte a panela ao fogo médio, mexendo bem. Quando ferver, acrescente o restante do açúcar, aos poucos, mexendo sempre. Junte o xarope de glicose e continue mexendo por mais 5 minutos.
4. Retire a panela do fogo, misture o suco de limão, tampe e deixe a polpa esfriar.

Para a casquinha de chocolate

500 g de chocolate meio amargo

Para que os bombons fiquem perfeitos, utilize formas rígidas. São mais caras, mas valem o investimento.

Modo de Preparo

Para esta receita, não serão necessários os 500 g de chocolate. Mas a chef Luciana Lobo explica que a temperagem, procedimento feito para que o chocolate seque rapidamente e não perca o brilho, fica mais fácil feita numa porção maior. O chocolate que não for usado poderá ser reutilizado posteriormente.

1. Numa tábua, pique todo o chocolate meio amargo.

2. Transfira o chocolate picado para uma tigela refratária grande, a maior que tiver, e leve ao microondas para derreter. Se preferir, derreta o chocolate em banho-maria, mexendo sempre. Para fazer o banho-maria, leve uma panelinha com água ao fogo médio. Quando ferver, desligue e encaixe a tigela refratária o com chocolate. A água não deve encostar no fundo da tigela, pois o calor do vapor é suficiente para derreter o chocolate. Assim que derreter, retire a tigela da panela, com cuidado para não se queimar. É muito importante não deixar o vapor entrar em contato com o chocolate, pois a água faz com que ele perca o brilho. Por isso, a tigela deve ser maior do que a panela com a água.

3. Numa superfície limpa de trabalho, de preferência uma mesa ou placa de mármore, despeje 2/3 do chocolate derretido. Com uma espátula de confeitiro, mexa o chocolate no sentido das bordas para o centro, para que esfrie um pouco, mas sem deixar endurecer. Se estiver usando um termômetro, pare de mexer o chocolate quando ele atingir 28°C. Ou seja, ele deve estar líquido, mas frio.

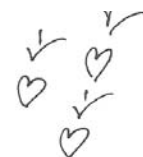
4. Com a mesma espátula, volte o chocolate manipulado à tigela com o 1/3 de chocolate derretido e misture bem. A temperatura final do chocolate deve aumentar para 30°C. Na cozinha profissional, para que as temperaturas sejam precisas, o termômetro digital é sempre utilizado. Em casa, sem o termômetro, o truque é trabalhar com o chocolate frio, porém fluido.

5. Coloque uma folha de papel-manteiga, grande o suficiente para apoiar todas as fôrmas, numa superfície de trabalho.

6. Na fôrma própria para fazer bombons, despeje o chocolate derretido, preenchendo todas as cavidades. Bata a fôrma na superfície de trabalho para não deixar que se formem bolhas de ar.

7. Sobre a tigela com o chocolate derretido, vire a fôrma de cabeça para baixo, batendo para que o excesso escorra e não seja desperdiçado. Raspe a fôrma na borda da tigela, (como se estivesse tirando o excesso de chocolate de uma espátula) e, ainda de cabeça para baixo (a fôrma, não você!), coloque-a sobre a folha de papel-manteiga. Para que o chocolate possa ventilar, apóie as laterais da fôrma no cabo de duas colheres de pau. Repita o procedimento com as outras fôrmas. Reserve o chocolate restante para fechar os bombons, depois de recheados.

8. Se a cozinha estiver muito quente, leve as fôrmas, sobre o papel-manteiga, à geladeira por apenas 5 minutos. Caso contrário, deixe secando em temperatura ambiente por 10 minutos. Desvire as fôrmas e raspe o excesso de chocolate com a espátula.



MONTAGEM

1. Transfira o recheio para um saco de confeitar. Recheie cada cavidade com um pouco da pasta de goiaba, deixando cerca de 3 mm de espaço até a borda. Reserve.

2. Faça a temperagem do chocolate restante conforme explicado nos passos 2, 3 e 4 da etapa anterior.

3. Despeje um pouco de chocolate derretido em uma das extremidades da fôrma e, com a espátula, espalhe cobrindo as cavidades e formando a tampa de cada bombom. Bata a fôrma na superfície de trabalho para não deixar que se formem bolhas de ar. Passe a espátula novamente para fazer o acabamento e leve à geladeira para secar por 10 minutos.

4. Retire da geladeira e desenforme os bombons.

Tartelettes de chocolate

A massa é crocante, e o recheio de ganache é supercremoso. O resultado? Graciosas tortinhas, ótimas para dias de festa. E o melhor: duram até 3 dias na geladeira.

Ficam prontas em: 1h10min para a massa + 50min para o recheio e montagem

Rende: 50 tartelettes

Chef Luciana Lobo

Para a massa

125 g / 8 1/2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente

65 g / 9 colheres (sopa) de açúcar

1 ovo

250 g / 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

1. Na batedeira, coloque a manteiga e o açúcar. Bata à velocidade média até obter um creme fofo e claro. Diminua a velocidade da batedeira, acrescente metade da farinha de trigo e continue batendo. Adicione o ovo e bata apenas para incorporar. Desligue a batedeira. Junte o restante da farinha de trigo e misture com as mãos, sem sovar, até obter uma massa homogênea.

2. Cubra a massa com filme e leve à geladeira por 30 minutos.

3. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).

4. Polvilhe uma superfície limpa de trabalho com um pouco de farinha de trigo. Com um rolo de macarrão, abra a massa até que ela fique com aproximadamente 0,5 cm de espessura.

5. Com a borda de uma forminha média de empada, corte círculos de massa. Coloque um círculo em cada forminha e aperte com as mãos para modelar. Não é necessário untar as forminhas.

6. Com um garfinho, faça furinhos na base de cada tortinha, para que a massa não fique inflada ao assar.

7. Leve as forminhas ao forno preaquecido para assar por 20 minutos.



Para o recheio de ganache

300 g de chocolate meio amargo
70 g /4 1/2 colheres (sopa) de manteiga
150 ml de creme de leite fresco

Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique o chocolate. Transfira para uma tigela e leve ao microondas por 1 minuto, apenas para amolecer.
2. Numa tigela refratária, coloque a manteiga e leve ao microondas por 30 segundos para derreter. Se preferir, derreta numa panelinha, em fogo bem baixo.
3. Numa panelinha, coloque o creme de leite e leve ao fogo médio. Quando ferver, retire do fogo e despeje no chocolate amolecido. Misture bem até obter um creme liso. Acrescente a manteiga derretida e misture novamente. Leve à geladeira por cerca de 10 minutos, até ficar com uma consistência firme.

Para a montagem

50 lâminas de amêndoas torradas

Modo de Preparo

1. Transfira o creme de chocolate para um saco de confeitar com bico estrela. Com um movimento circular, recheie cada tortinha com um pouco da ganache, o creme de chocolate.
2. Decore cada tartelette com uma amêndoa laminada torrada.

Torta grande

Para fazer uma torta grande, despeje a ganache ainda quente na massa de torta assada e leve à geladeira por 40 minutos.



Salame de chocolate

A chef Luciana Lobo conta que, apesar de simples, esta receita tem um sabor especial. Aprendeu quando tinha 15 anos, no primeiro curso de chocolate que fez.

Fica pronto em: 4h30min
Serve: 8 pessoas
Chef Luciana Lobo

Para o salame

200 g de chocolate meio amargo
150 g / 1 1/2 xícara (chá) de manteiga
2 ovos
3/4 xícara (chá) de açúcar
1/2 colher (chá) de canela em pó
1 pitada de sal
100 g de bolacha maisena
1 xícara (chá) de nozes picadas
1 xícara (chá) de uvas-passas brancas



Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique o chocolate. Transfira para uma tigela e junte a manteiga. Leve ao microondas ou derreta em banho-maria. Para fazer o banho-maria, leve uma panelinha com um pouco de água ao fogo médio. Quando ferver, desligue o fogo e encaixe a tigela com o chocolate e a manteiga. A água não deve encostar no fundo da tigela, pois o calor do vapor é suficiente para derreter o chocolate. Para acelerar o processo, misture com uma colher. Assim que derreter, retire a tigela da panela.
2. Na batedeira, bata os ovos, o açúcar, a canela e a pitada de sal até formar um creme bem fofo. Diminua a velocidade para baixa, regue com o chocolate derretido com a manteiga e continue batendo até obter um creme homogêneo. Desligue a batedeira.
3. Sobre a tigela com o creme, esmigalhe a bolacha maisena com as mãos. Junte as nozes e as uvas-passas e misture bem com uma colher.
4. Numa superfície de trabalho, abra um pedaço de filme de 50 cm. Transfira a massa de chocolate para o centro do filme. Torça as extremidades, como se fosse uma bala, e enrole para formar um cilindro. Torça bem as pontas com as mãos, para compactar bem a massa. Se preferir, transfira a massa para uma fôrma com formato de telha e aperte bem com as costas de uma colher.
5. Leve à geladeira e deixe de um dia para o outro ou deixe no freezer por no mínimo 3 horas.

Para a cobertura de ganache

300 g de chocolate meio amargo
150 ml de creme de leite fresco
70 g / 4 1/2 colheres (sopa) de manteiga

Modo de Preparo

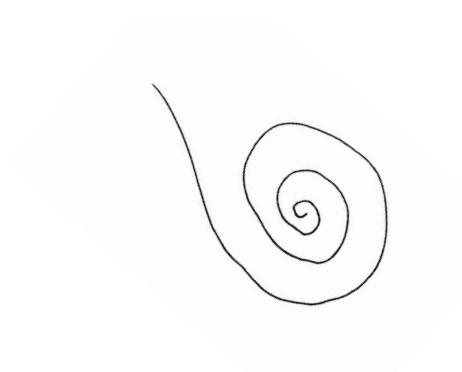
1. Numa tábua, pique o chocolate. Transfira para uma tigela e leve ao microondas por 1 minuto, apenas para amolecer.
2. Numa tigela refratária, coloque a manteiga e leve ao microondas por 30 segundos para derreter. Se preferir, derreta numa panelinha, em fogo bem baixo.
3. Numa panelinha, coloque o creme de leite e leve ao fogo médio. Quando ferver, retire do fogo e despeje no chocolate amolecido. Misture bem até obter um creme liso. Acrescente a manteiga derretida e misture novamente. Deixe esfriar em temperatura ambiente.

Para a montagem

1/2 xícara (chá) de nozes picadas
1/2 xícara (chá) de uvas-passas brancas

Modo de Preparo

1. Retire o salame de chocolate da geladeira, transfira para uma superfície de trabalho e descarte o filme. Regue com a ganache cobrindo todo o salame.
2. Com a ajuda de duas espátulas, transfira cuidadosamente o salame para um prato de rocambole ou travessa. Salpique com as nozes e as uvas-passas e pressione delicadamente para que grudem na ganache. Leve à geladeira até a hora de servir.



Terrine aos três chocolates

Cada pessoa tem um tipo preferido de chocolate. Por isso, invista nesta sobremesa com os três tipos. Uma irresistível terrine que agrada a gregos e a troianos.

Fica pronta em: 3h30min

Serve: 10 pessoas

Chef Luciana Lobo

Ingredientes

90 g de chocolate branco
90 g de chocolate ao leite
90 g de chocolate amargo
190 ml de leite
65 g de açúcar
8 gemas
12 g de gelatina em pó incolor e sem sabor
400 ml de creme de leite fresco

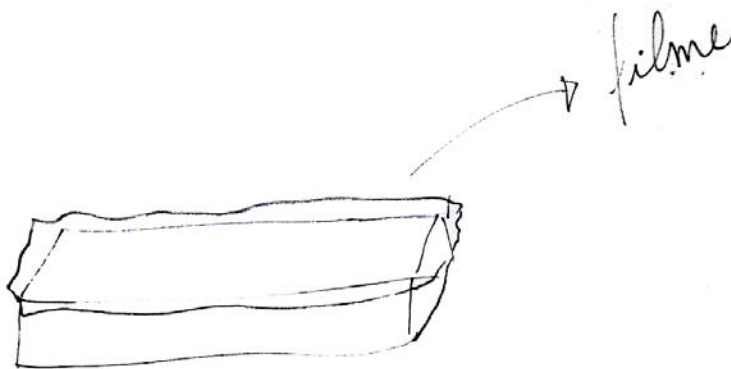


Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique fino o chocolate branco e transfira para uma tigela. Pique fino o chocolate ao leite e transfira para outra tigela. Pique também o chocolate amargo e reserve em uma terceira. tigela.
2. Numa panelinha, coloque o leite e o açúcar. Leve ao fogo médio e mexa até engrossar um pouco. Retire do fogo, adicione as gemas e mexa bem para não talhar. Volte a panela ao fogo e continue mexendo até obter um creme grosso e amarelo.
3. Dissolva a gelatina conforme as instruções da embalagem.
4. Aos poucos, adicione a gelatina derretida ao creme de gemas. Mexa vigorosamente com um fouet (batedor de arame) até incorporar.
5. Divida o creme de gemas em 3 partes iguais. Coloque cada parte numa tigela com cada tipo de chocolate. Com colheres diferentes, para não misturar os tipos de chocolate, mexa o conteúdo de cada tigela.
6. Na batedeira, coloque o creme de leite fresco e bata até o ponto chantilly. Divida este creme em 3 partes iguais. Adicione cada parte do creme a uma das tigelas com cada tipo de chocolate. Mexa bem o conteúdo de cada tigela.

MONTAGEM

1. Forre uma fôrma de bolo inglês com filme. Para facilitar na hora de desenformar, deixe sobrar um pouco de plástico depois das bordas.
2. Faça a primeira camada da terrine colocando o creme de chocolate branco na fôrma. Espalhe com uma colher para que fique uniforme. Leve a fôrma ao freezer por 10 minutos, até o creme endurecer.
3. Retire a fôrma do freezer e espalhe o creme de chocolate ao leite por cima da camada branca. Leve ao freezer por mais 10 minutos..
4. Por fim, retire a fôrma do freezer e coloque a última camada, de chocolate amargo, por cima da camada de chocolate ao leite.
5. Leve a fôrma à geladeira e deixe de um dia para o outro, ou leve ao freezer por 2 horas.
6. Sobre uma travessa retangular, maior que a fôrma, desenforme a terrine, puxando o filme dos dois lados para cima até que a terrine saia.
7. Depois de desesnformada, remova o plástico. Se quiser, enfeite com raspas de chocolate branco.



BoloFudge

Fudge significa doce rico em chocolate. E neste bolo, a massa e a cobertura são feitas com barra. A receita, a chef Luciana Lobo aprendeu na escola mais tradicional de culinária do mundo, Le Cordon Bleu.

Fica pronto em: 1h50min

Serve: 8 pessoas

Chef Luciana Lobo

Para a massa

150 g de chocolate meio amargo
1 2/3 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de água
110 g de manteiga
1/3 xícara (chá) de óleo de canola
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de cacau em pó
1 pitada de bicarbonato de sódio
3 colheres (chá) de fermento em pó
2 ovos
manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar



irresistível!

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
2. Unte uma fôrma redonda de 25 cm de diâmetro com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
3. Numa tábua, pique o chocolate.
4. Numa panela, coloque o chocolate picado, o açúcar, o leite e a água. Leve ao fogo médio, mexendo sempre. Quando derreter, retire do fogo.
5. À panela com a mistura de chocolate, junte a manteiga e o óleo. Misture apenas para incorporar.
6. Numa tigela grande, misture a farinha, o cacau em pó, o bicarbonato e o fermento em pó. Regue com a mistura de chocolate e misture bem.
7. Adicione os ovos, um a um, misturando bem entre cada adição.
8. Transfira a massa para a fôrma e gire sobre a mesa para nivelar a massa. Leve ao forno preaquecido para assar por 30 minutos. Enquanto isso, prepare a cobertura.

Para a cobertura de ganache

300 g de chocolate meio amargo
150 ml de creme de leite fresco
70 g de manteiga

Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique o chocolate. Transfira para uma tigela e leve ao microondas por 1 minuto, apenas para amolecer.
2. Coloque a manteiga num recipiente e leve ao microondas por 30 segundos, para derreter. Se preferir, derreta numa panelinha, em fogo bem baixo.
3. Numa panelinha, coloque o creme de leite e leve ao fogo médio. Quando ferver, retire do fogo e despeje no chocolate amolecido. Misture bem até obter um creme liso. Acrescente a manteiga derretida e misture novamente.

Para a montagem

1/2 xícara (chá) de lâminas de amêndoas torradas para decorar

Modo de Preparo

1. Num prato redondo, maior que a assadeira, desenforme o bolo.
2. Despeje a cobertura de ganache sobre o bolo e espalhe, movimentando o prato. Este procedimento serve para deixar um aspecto bem liso à cobertura. Com uma espátula, espalhe nas laterais a cobertura que escorreu. Polvilhe a borda do bolo com as amêndoas laminadas.
3. Quando a cobertura endurecer, transfira o bolo para outro prato ou limpe as bordas, retirando o excesso de cobertura.

Concord - Bolo suspiro de chocolate

Este bolo, que mais parece uma escultura, é lindo e saboroso. O preparo não é simples, mas aqui você aprende todos os truques e técnicas para fazer em casa esta delícia feita com musse e suspiro de chocolate.

Fica pronto em: 2h30min para o suspiro + 1h para a musse e montagem

Serve: 8 pessoas

Chef Luciana Lobo

Para o suspiro

250 g de açúcar de confeiteiro

40 g de cacau em pó

250 g de claras

250 g de açúcar



Modo de Preparo

1. Recorte dois pedaços de 60 cm de papel-manteiga. Com uma caneta, desenhe 2 círculos de 20 cm de diâmetro em um dos pedaços de papel. No outro pedaço, desenhe apenas 1 círculo de 20 cm de diâmetro.

2. Cubra duas assadeiras retangulares grandes com os papéis desenhados.

3. Sobre uma tigela, peneire o açúcar de confeiteiro e o cacau em pó.

4. Na batedeira, bata as claras à velocidade baixa até começar a espumar. Junte um pouco do açúcar (normal) e continue batendo. Quando formar picos moles, adicione o restante do açúcar (comum) aos poucos, sem parar de bater, até terminar todo o açúcar. Desligue a batedeira.

5. Adicione a mistura de açúcar de confeiteiro e cacau em pó às claras em neve, mexendo delicadamente com uma espátula.

6. Transfira o creme de claras para um saco de confeitar. Preencha os círculos desenhados no papel, fazendo um caracol em cada círculo.

7. Com o creme que sobrar, faça tiras de suspiro que servirão para enfeitar o bolo.

8. Leve as assadeiras ao forno para assar a 120°C (temperatura baixa) por 1 hora. O tempo de cozimento dos palitos é menor que o dos discos. Verifique se os palitos estão prontos depois de 30 minutos. A temperatura do forno deve ficar bem baixa. Caso o seu forno seja muito forte, deixe a porta dele entreaberta. Retire as assadeiras do forno e deixe esfriar.

Para a musse de chocolate

500 g de chocolate meio amargo
450 g de creme de leite fresco
120 g de claras
80 g de açúcar



Modo de Preparo

1. Numa tábua, pique o chocolate ao leite.

2. Transfira o chocolate picado para uma tigela refratária grande e leve ao microondas para derreter. Se preferir, derreta o chocolate em banho-maria. Para fazer o banho-maria, leve uma panelinha com um pouco de água ao fogo médio. Quando ferver, desligue e encaixe a tigela refratária com o chocolate. A água não deve encostar no fundo da tigela, pois o calor do vapor é suficiente para derreter o chocolate. Assim que derreter, retire a tigela da panela, com cuidado para não se queimar. É muito importante não deixar o vapor entrar em contato com o chocolate, pois a água faz com que ele perca o brilho. Por isso, a tigela deve ser maior do que a panela com a água.

2. Na batedeira, bata o creme de leite fresco até o ponto de chantilly. Transfira o creme para uma tigela.

3. Lave e seque muito bem a tigela e as pás da batedeira para bater as claras em neve. Coloque as claras na tigela e bata até obter picos moles. Adicione uma parte do açúcar e continue batendo. Quando as claras estiverem mais duras, acrescente o restante do açúcar e bata até obter o ponto neve.

4. Adicione as claras em neve ao chocolate derretido e misture delicadamente com um fouet (batedor de arame) até obter uma mistura homogênea. Junte o creme de chantilly e misture com uma espátula.

MONTAGEM

1. Com uma faquinha, acerte os discos de suspiro para que todos fiquem com o mesmo tamanho.

2. Sobre uma superfície de trabalho, coloque um dos discos e cubra com um pouco da musse de chocolate. Coloque outro disco por cima e cubra a superfície dele com mais um pouco de musse. Repita o mesmo procedimento com o terceiro disco e cubra a superfície e as laterais dos três discos montados. Faça este procedimento rapidamente para que a musse não endureça antes de terminar.

3. Quebre os palitos de suspiro de chocolate em pedaços de 3 cm. Decore o bolo, colando os bastões como na foto. Salpique com chocolate em pó.

4. Leve ao freezer para endurecer por 30 minutos. Se for servir no dia seguinte, deixe no freezer e retire 1 hora antes de servir.